NICULESCU

CALM ÎN FURTUNĂ

Calea spre reziliență zi de zi

Dr. Robyne Hanley-Dafoe

Citim. Stim.

DR. ROBYNE HANLEY-DAFOE

CALM ÎN FURTUNĂ

Calea spre reziliență zi de zi

Traducere: Marilena Dumitrescu

NICULESCU

Îi dedic această carte mamei mele.
Ea a crezut în mine, pentru ca,
într-o zi, să pot crede și eu.

Pentru Hunter, Ava Lesley și Jaxson, de asemenea.
Vă mulțumesc pentru iubirea pe care mi-o purtați și voi.

Admit cu recunoștință că această carte a fost scrisă pornind de la tratatul și teritoriul tradițional al populației Michi Saagiig Anishinaabeg. Sunt o nou-venită în spațiul acesta. Exprim mulțumiri și gratitudine pentru cei ce au păşit pe acest tărâm înaintea mea.

Cuprins

INTRODUCERE

Cu adevărat bine 11

PARTEA I: ÎNTOARCEREA

1. Propoziția 25

2. Reziliența redefinită 43

PARTEA A II-A: CELE TREI OBSTACOLE

3. Stresul 63

4. Frica 83

5. Stigmatul 104

PARTEA A III-A: CEI CINCI PILONI
LINIA DE REPER A REZILIENȚEI

6. Apartenența 123

7. Perspectiva 144

8. Acceptarea 163

9. Speranța 180

10. Umorul 204

PARTEA A IV-A: CĂILE

11. Modelul de traiectorie a rezilienței 231

12. Cele patru etape 244

13. Valoarea 270

CONCLUZIE

Farurile 285

Mulțumiri 297

Note 303

„Niciodată soarele nu va dezvălui despre tine atât de multe pe cât va reuși furtuna.”

JMSTORM

„Numai pentru că reușesc să duc
povara nu înseamnă că nu este grea.”

INTRODUCERE

CU ADEVĂRAT BINE

„Vei fi bine." Aceasta este afirmația pe care o fac cel mai adesea primii veniți la o persoană aflată în suferință sau la locul unui accident. La auzul acestor cuvinte, nivelul de panică și de frică al omului poate să scadă și durerea chiar să se diminueze. Cum se explică faptul că a fi bine nu este suficient în majoritatea situațiilor de alt fel? Și totuși, în momentele în care se pune o problemă de viață și de moarte, cuvintele „Ești bine" sau „vei fi bine" sunt un colac de salvare?

„Bine" reprezintă absolut totul. Este tot ce contează cu adevărat. Bine și a fi bine constituie esența adevăratei reziliențe.

Cartea de față este o invitație pentru a reevalua ceea ce credem despre reziliență. Asociată adesea cu concepte precum perseverența, rezistența mentală, curajul, reziliența este descrisă ca un strigăt de luptă menit să stimuleze o putere herculeană. Mulți dintre noi nu putem înțelege și folosi reziliența în acest fel plin de forță, sustenabil. Viața este grea și va fi grea în continuare, dar a trăi durerea și a o depăși nu reprezintă singura cale de a naviga printre cucuie, vânătăi și dureri de

cap. Durerea care te face să strângi din pumni până ți se albesc unghiile nu este unica opțiune.

Pentru mine, reziliența înseamnă să acționezi în continuare corect. Înseamnă să faci un pas riscant în direcția în care vrei să mergi, indiferent ce spune lumea despre tine sau cât de dificil ar putea fi acest lucru.

Spre deosebire de actuala perspectivă generală asupra rezilienței, în care ni se spune că nu facem ceea ce trebuie sau că trebuie pur și simplu să trecem peste ceva anume, cartea aceasta introduce o nouă teorie a rezilienței – ceea ce eu numesc reziliența de zi cu zi. Concepția mea despre reziliență se bazează pe mulți ani de experiență în activitatea cu oameni din toate colțurile lumii, în calitate de educator, formator și consilier. Inițial nu am avut intenția să dezvolt o teorie nouă. Am vrut doar să sprijin oamenii pe drumul vieții lor. Să le vin în întâmpinare într-un context dat și să-i ajut să-și găsească drumul spre punctul către care se puteau îndrepta. Să-i ajut pe oameni să înțeleagă cine puteau să devină și să trăiască viața care le reflectă adevăratul sine. Cred că Ram Dass a exprimat cel mai bine acest lucru atunci când a scris: „Când s-a spus și s-a făcut totul, mai putem doar să ne conducem unii pe alții acasă."[1]

Scopul final al rezilienței de zi cu zi este acela de a susține un sentiment profund, propriu, al stării de bine, indiferent de situație. Vreau să descoperi că ceea ce ai deja în inimă și în minte te face capabil să te confrunți cu orice piedică și să faci față oricărei provocări. Înarmat cu această fermă conștiință de sine, vei trăi cu convingerea că îți este și îți va fi bine. Îți vei da seama că este într-adevăr suficient să fii bine, în loc să fii deplin stăpân pe situație sau în permanență perfect.

În ultimii douăzeci de ani nu am făcut decât să instruiesc oameni din toate categoriile sociale și să învăț împreună cu ei. Am lucrat cu ei din primii ani ai copilăriei lor până la vârste înaintate, când au trecut prin încercări, necazuri, provocări și eșecuri.

Eu însămi am trăit la un moment dat în umbra societății. Am trecut prin propriile mele provocări din punctul de vedere al sănătății mentale, blocaje în procesul de învățare, comportamente alimentare dezordonate, durere, abuzuri, pierderi, deznădejde și, mai presus de toate, am cunoscut stigmatul care le însoțește pe toate acestea. În calitate de consilier în domeniul psihologiei și educației mi-am desfășurat cea mai mare parte a carierei studiind, predând și punând în aplicație ceea ce cunoaștem despre psihologie ca mijloc de a ajuta oamenii să iasă din umbra durerii practicând reziliența și, în același timp, încercând să găsesc calea pentru propria mea ieșire. Ceea ce am găsit pe parcursul acestei călătorii paralele a fost cu adevărat unic. Am văzut tipare, teme și tendințe care mi-au permis să înțeleg mai profund ce este reziliența cu adevărat. Am constatat la prima mână că teoriile despre reziliență, în general, trebuie reevaluate. Prin urmare, iată ce am făcut.

Reziliența nu le este rezervată doar celor rezistenți din punct de vedere mental, celor puternici sau neînfricați. Orice persoană este capabilă de reziliență. Nu este vorba de ceva cu care ești înzestrat sau nu. Nu este ceva cu care te naști. Când o persoană își examinează viața, ajunge să conștientizeze acest lucru. Când știe unde să caute, persoana respectivă vede cât de bine este dotată pentru a face față durerilor de tot felul. Reflecția pe care am întâlnit-o cel mai des la oamenii trecuți prin cele mai crude și mai dificile momente ale vieții este „n-am știut că pot să supraviețuiesc după așa ceva." Dar au supraviețuit. Și la fel vei face și tu.

Am numit abordarea mea reziliență de zi cu zi, pentru că deciziile mici pe care le luăm zilnic stau la baza abilității noastre de a trece prin situații de excepție: prin marile dureri, pierderi, eșecuri și traume. Cred că toți putem fi extraordinari atunci când avem deja experiența rezilienței de zi cu zi în interacțiunile cu lumea. Reziliența de zi cu zi devine un instrument adecvat nevoii noastre primare de a ne simți în siguranță și în afară de pericol.

Sănătatea noastră fizică, emoțională și mentală pusă la încercare zilnic, fără excepție. Avem neapărată nevoie să ne construim, să ne întreținem și să ne exersăm reziliența pentru a putea parcurge etapele fundamentale ale vieții. Și, cu toate acestea, trăim într-un ecosistem social care a adoptat convingerea că, în fiecare clipă când facem un anumit lucru, se așteaptă de la noi să fim mai buni, mai rapizi, mai inteligenți, mai bogați, mai puternici – „mai cumva." Există o presiune subînțeleasă de a face totul mai bine sau de a fi mai buni. Stăruie mereu sentimentul că există o cale corectă de a ne trăi viața, iar dacă ne este greu, înseamnă că noi suntem cei care greșim. Suntem distruși.

Moralitatea se împletește întrucâtva cu performanța, cu realizările și succesul – când eșuăm, suntem „răi". Comparația și judecarea sunt de neoprit. Cu toții suntem obligați să trăim viața cea mai bună, dar primim permanent mesajul că nu facem acest lucru.

Sau poate că duci cu tine o veche istorie în care te-ai blocat. Am lucrat cu lideri ai celor mai mari organizații mondiale, lideri care mi-au împărtășit situații în care le-a fost rușine, în care nu au dat totul, în care s-au simțit impostori și în care nu au înțeles cum au ajuns să stea la masa la care se aflau sau cum de au ajuns să răspundă de decizii capitale. Am lucrat cu

sportivi de înaltă performanță care din afară păreau să fi atins reziliența, dedicația și rezistența perfectă și care au ajuns de asemenea în eșalonul de vârf al sporturilor lor, dar care, atunci când rămâneau singuri, nu se simțeau destul de merituoși, mulțumiți sau chiar destul de buni. Aparent suntem afectați de sentimentul că nu suntem suficient de buni sau de bine și părem a nu fi în stare să ne găsim acel echilibru care ne face să ne simțim cu adevărat bine în viață.

Pentru unii dintre noi această stare evazivă de a nu fi bine își poate avea originea în lumea exterioară, din cauza haosului, schimbărilor și presiunii permanente. Iar pentru unii dintre noi haosul vine din interior: eu față în față cu mine însumi. Războiul personal este, după părerea mea, cel mai periculos pentru capacitatea noastră de reziliență. Este mai ușor să te lupți cu un inamic pe care îl poți vedea, cum ar fi un șef dificil, o experiență solicitantă sau o criză a stării de sănătate. Lupta cea mai grea se dă în mintea, corpul și sufletul tău. Când părți din tine și din felul în care vezi tu lumea sunt dușmanul cel mai de temut, o parte din tine trebuie să se prăbușească pentru ca cealaltă parte să se poată ridica.

SĂ TE RIDICI PORNIND DE LA ZERO

Înainte de a ne adânci în studii și exerciții pentru a putea aborda bătăliile interioare și exterioare ale dobândirii rezilienței, vreau să-ți spun mai multe despre mine, persoana din spatele acestei cărți. Da, sunt un specialist în psihologie și științe ale educației, care a lucrat în domeniul academic sau învățământul superior, dar nu în sensul tradițional. Nu stau într-un turn de fildeș din care vorbesc doct despre ceea ce se știe în lumea universitară cu privire la reziliență. Sunt un outsider, pentru că am învățat

despre acest subiect pornind de la zero și ridicându-mă din cenușa fostului meu fel de a fi.

Instruirea mea s-a desfășurat în afara manualelor. Chiar și în ziua de astăzi simt că am mai mult în comun cu adolescentul furios și cu cei care au trăit printre umbre, decât cu profesorii. Cariera mea m-a adus la facultate, dar este doar o escală. Lucrez la universitate de aproape paisprezece ani, dar drumul sinuos prin care am ajuns aici mă va face să fiu întotdeauna un outsider. Și sunt complet împăcată cu acest lucru. Niciodată în timpul școlii, scopul meu nu a fost să devin și să rămân profesor – dorința mea cea mai profundă a fost să ajung aici, să dărâm zidurile pentru ca și alții să mă poată urma și apoi să mă întorc în tranșee și să fac adevărata muncă „din inimă." Nu vreau doar să scriu sau să predau cursuri despre reziliență; vreau să ajut la purtarea poverii, făcând cercetările și lecțiile accesibile celor care au nevoie de ele.

Nu sunt un simplu cercetător și educator. Sunt o persoană care a parcurs mai multe drumuri. M-am împiedicat. Îmi definesc succesul prin numărul situațiilor în care am mers mai departe în ciuda piedicilor, durerilor și rănilor.

Zilele mele sunt pline de oportunități, privilegii și un profund sentiment al scopului și semnificației. Nici în cele mai îndrăznețe vise nu mi-am imaginat că voi putea accede la o viață de acest fel. Mă simt iubită; sunt capabilă să iubesc; îmi este suficient. Capul, inima și valorile mele s-au aliniat în sfârșit. Sunt înconjurată de familie: un soț iubitor care mă sprijină, Jeff; trei copii, Hunter, Ava Lesley și Jaxson, pe care îi iubesc total și definitiv; doi cățeluși jucăuși, Luna și Apollo, și încă trei pisicuțe, pe care le-am salvat. Trăim toți împreună această viață frumoasă și plină de bucurie. Micul nostru clan. Prieteni buni și oportunități semnificative de a le fi de folos altora îmi

umplu zilele. N-am îndrăznit niciodată să-mi imaginez cum va arăta viața lui Robyne la patruzeci și unu de ani, pentru că în cea mai mare parte a adolescenței mele mi s-a spus că nu voi atinge vârsta de optsprezece ani.

De multe ori în munca mea cu oamenii aud lucruri precum „Ție ți-e ușor să studiezi reziliența pentru că ești sănătoasă, puternică și ai totul în viață." Oamenii emit destul de rapid judecăți despre mine, privind din afară. Dar acest lucru se întâmplă înainte de a înțelege că asistă la o muncă în desfășurare, ce s-a întins pe cea mai mare parte a vieții mele de om matur. Așa că răspunsul meu sună cam așa: „Numai pentru că reușesc să duc povara nu înseamnă că nu este grea."

Oamenii au încercat să folosească trecutul meu împotriva mea. Am încercat să mă distanțez de anii mei de adolescență, pentru că sunt împovărați de jenă, rușine, vină și durere. Ca fost elev care a abandonat școala în clasa a 11-a, pun zece ani de studii universitare, inclusiv un doctorat, între cea care am fost atunci și cea care sunt acum. Este interesant că fuga de cine am fost m-a motivat să-mi ating unele dintre cele mai ambițioase obiective, dar când mi-am atins acele obiective, nu m-am simțit împlinită. Mi-am aflat împlinirea abia atunci când am înțeles că în permanență am fost bine așa cum am fost.

Când mi-am dat seama că nu trebuia să demonstrez nimic nimănui și mai ales celor care îmi spuneau că nu sunt suficient de bună sau că eram la pământ, viața mea a început să se schimbe. Odată ce am început să înțeleg și să cred în propria mea valoare, cei care nu vedeau și nu înțelegeau același lucru au devenit irelevanți. Vocile acelea și puterea pe care am îngăduit altora să o aibă asupra mea s-au evaporat. Mi-am retras pixul de pe stigmatul și rușinea din trecut și am început să-mi scriu propria poveste.

Fiecare om dispune, într-o măsură mai mare sau mai mică, de capacitate de reziliență. Nu cred că reziliența este doar o stare de spirit; în schimb, este propria eficiență sau încredere profundă în abilitățile noastre. Reziliența nu revine pur și simplu înapoi la noi, ca o minge; ea este și convingerea neabătută că suntem capabili și că vom reuși să răzbatem prin cele mai dificile etape din viața noastră, orice s-ar întâmpla. Această carte vă oferă o hartă pentru a izbândi exact acest lucru.

HARTA REZILIENȚEI DE ZI CU ZI

Partea I prezintă câteva aspecte ale istoriei mele personale și ale luptei mele cu reziliența. Este, ca să spun așa, povestea originii mele. Ea arată de ce studiez reziliența și cum am ajuns la acest domeniu de activitate. Este important pentru mine să-ți împărtășesc faptul că nu sunt un expert tradițional. Sunt o persoană care a mers, s-a împiedicat, s-a ridicat din nou și s-a străduit să ia decizia corectă data următoare. Și încă mai am de lucrat. Am făcut greșeli. Am regrete. Și am de asemenea studii, cunoștințe, înțelegere și pricepere. În câteva mici capitole m-aș apropia în vârful picioarelor chiar de înțelepciune. Unul dintre cele mai uluitoare lucruri pe care l-am înțeles și pe care ți-l pot împărtăși este că cele două extreme ale acestor experiențe pot coexista. Lipsurile mele nu-mi anulează validitatea ca om de știință, la fel cum greșelile tale nu te definesc. Nimeni nu ar trebui să fie judecat după greșelile, slăbiciunile sau luptele sale.

Este fascinant că oamenii au tendința de a ne închide în acel capitol al vieții noastre în care ne-au cunoscut sau care i-a inclus și pe ei. În realitate, suntem cu toții o constelație de experiențe – unele bune, altele nu atât de bune – care ne fac să fim cei ce suntem. De aceea, am hotărât să fiu crudă și reală

în unele dintre capitolele mele de început. Aceste istorii sunt esențiale pentru modul în care înțeleg eu reziliența și pentru activitatea mea de practician. Pe lângă povestea mea, voi prezenta în linii mari și o parte din terenul din jurul rezilienței. Mă voi referi la cum am început să studiez reziliența și la cum abordăm și folosim reziliența astăzi.

Partea a II-a cercetează barierele frecvente în calea unei abordări reziliente a vieții. Încep cu problemele care creează bariere: De ce simțim că viața este grea? De ce doare viața? De ce atât de mulți dintre noi simt că trăiesc într-o permanentă stare de luptă și haos? Căutăm liniștea, în schimb suntem atrași spre dramă. Voi prezenta primele trei variabile, cele mai comune, care au tendința de a le pune piedici în calea rezilienței de zi cu zi oamenilor din lumea întreagă. Nimeni nu este imun în fața dificultăților și a durerii, totuși există mijloace de a aborda tendințele implicite care ne fac să deraiem și ne împiedică să avansăm.

În Partea a III-a intru în miezul discuției despre reziliență. Ce fac oamenii rezilienți altfel? De unde își iau ei puterea și concentrarea? Cercetările arată că există cinci piloni interconectați și universali, în toate culturile și condițiile: apartenența, perspectiva, acceptarea, speranța și umorul. Acești piloni formează capacitatea unei persoane de a avea comportamente reziliente. Voi prezenta modelul meu de reziliență prin intermediul acestor cinci piloni; ei formează nivelul de la care pornim pentru a face față provocărilor vieții.

Partea a IV-a te introduce în modelul de traiectorie a rezilienței dezvoltat de mine și îți arată cum funcționează practic reziliența. Acest model te invită să urmezi o serie de căi pe care au mers și alții înaintea ta și care îți pot servi drept îndrumător în strădania de a obține o coordonare a sinelui în ansamblul

său. Închei această parte a cărții cu un capitol dedicat stimei și respectului de sine. Deși stima de sine nu este în mod direct o barieră exterioară de tipul celor discutate în Partea a III-a, lăsată neexaminată, ea poate deveni o barieră interioară, care va avea impact asupra capacității tale de a fi rezilient.

În cuprinsul fiecărui capitol se regăsesc povești de viață, cercetări și strategii practice, astfel întrețesute încât să genereze practici înțelepte. Aceste practici înțelepte sunt momente de învățare, experiențe de învățare prin exercițiu, care te ajută să dezvolți, să extinzi și să consolidezi temelia rezilienței tale de zi cu zi.

STABILEȘTE CE VREI SĂ DOBÂNDEȘTI PRIN ACEASTĂ CARTE

Curajul împrumutat și curajul real produc același rezultat: să mergi mai departe. De aceea, iată ce te invit să faci. Te rog să-ți iei un răgaz și să stabilești cu ce intenție citești această carte. Ce cauți? Cauți strategii pentru a deveni mai rezilient? Cauți liniște, înțelegere, pricepere sau răspunsuri? Cauți curaj? Cauți idei prin care să abordezi schimbarea? Speri să te conectezi și cu acea parte din tine care te-a făcut cândva să te simți întreg și vrei să o readuci la viață? Sau ești pur și simplu la fel de pierdut cum am fost și eu, navigând pe o mare necunoscută? Indiferent care este motivul pentru care te afli aici, ești aici. Iată ceea ce contează. A-ți reaminti spre ce aspiri îți crește gradul de conștientizare și te ajută să recunoști ce nevoie ai, atunci când citești despre ea.

Uite cum facem: dacă știi ce cauți, e grozav – sper să găsești. Dacă nu știi de ce ești aici, este în regulă și așa. Sper să dai peste ceva ce ai nevoie să auzi. Scopul meu ca educator este să-ți

transmit acele informații de care ai nevoie, exact atunci când ai mai mare nevoie de ele. Drumurile noastre s-au întâlnit în acest moment. Te întâmpin cu brațele deschise așa cum ești. Îți mulțumesc că vii alături de mine.

PARTEA I

ÎNTOARCEREA

„Pot să fac lucruri grele.”

CAPITOLUL 1

PROPOZIȚIA

Dacă ar fi să alegi o propoziție care ți-ar rezuma întreaga viață, care ar fi aceea? De obicei, oamenii se gândesc la lucruri de felul acesta atunci când ajung la vârste înaintate, când se uită înapoi la viața lor și se gândesc cum ar putea să o rezume. Ei bine, eu m-am născut cu o anumită propoziție și sunt recunoscătoare până în ziua de astăzi pentru asta. Mi-a schimbat lumea și cred că le-o va schimba și altora.

În 2019, am avut onoarea de a intra într-o organizație nonprofit, numită Unsinkable (weraeunsinkable.com). Comunitatea a fost creată de campioana olimpică a Canadei, Silken Laumann. Laumann a creat un spațiu unde oamenii își puteau spune propria poveste pe o platformă publică. Misiunea ei era să-i pună în legătură pe canadieni unii cu alții și să le dea ocazia să dobândească o sănătate mentală, fizică și spirituală mai bună. Indiferent dacă suntem o celebritate, un vecin, un tânăr sau un expert în sănătate, Laumann crede că poveștile noastre conțin, toate, o înțelepciune și o putere care trebuie

împărtășite. Unsinkable desființează stigmatele, cu fiecare poveste.

Am fost invitată să scriu un articol pentru site-ul grupului Unsinkable, în care să povestesc cum am supraviețuit unui oribil accident de automobil la vârsta de șaisprezece ani. Când m-am apucat să descriu experiența mea, mi-am dat seama că supraviețuirea după accident a fost ceva semnificativ, dar semnificativă a fost și depășirea stigmatului și provocărilor de sănătate mentală cu care m-am confruntat încă din copilărie. La un moment în copilăria mea am început să ocup două culoare. Pe un culoar eram pe drumul meu, aveam succes, eram sănătoasă și competentă. Dar în același timp, eram cumva și pe un alt culoar. Eram tulburată, pierdută, rănită. După toate standardele, sinele meu public făcea bine. Sinele privat scăpase însă de sub control.

În adolescență luptele mele invizibile au devenit foarte vizibile. Și odată cu această vizibilitate au venit și ștampilele: „a abandonat liceul," „distrusă," „drogată," „cu tulburări alimentare," „se automutilează," „nebună," „tulburată," „o cauză pierdută." Acestea se adăugau etichetelor interioare, pe care mi le puneam singură. Am dedus că nu meritam nețărmurita iubire, sprijinul și încrederea părinților mei. Eram o *dezamăgire* și *nu meritam nimic*. Am tras concluzia că eram un eșec și nu aveam nicio speranță. *Imposibil de iubit*. În legătura cu persoana care eram purtam acest stigmat profund care îmi zdrobea sufletul. Stigmatul a venit mai întâi de la lumea din afară. Lumea avea un set de norme care mie nu mi se potriveau. Pe urmă presiunea și judecățile au venit de la oameni direct. Am fost judecată, ridiculizată, pusă sub reflector, abuzată și ostracizată, pentru că aveam probleme în multe domenii ale vieții. Părinții mei mă iubeau mult și fără speranță.

Oamenii spun că a fost un miracol că am supraviețuit accidentului de mașină, iar eu cred la fel. În noaptea aceea mi-a fost cruțată viața. După două decenii, sunt uluită să constat că în noaptea accidentului miracolul meu fusese deja pus în mișcare. Dar povestea miracolului meu are și o parte întunecată și acea parte m-a urmărit mulți ani. Întrebarea dureroasă m-a bântuit în somn, ca și atunci când eram trează pe deplin: *Am meritat acest miracol?* Știam răspunsul, dar nu îndrăzneam nici măcar să-mi las gândul să zboare într-acolo.

Nu l-am meritat.

Știu când mașina mea a ieșit de pe șosea în noaptea aceea, dar când deraiase viața mea de pe linia dreaptă? De ce aș fi crezut că nu meritam să fiu salvată?

Prin clasa a 8-a un profesor de la școala gimnazială mi-a spus, pe când îmi completam formularele pentru clasa a 9-a, că nici măcar nu ar fi trebuit să încerc să mă duc la același liceu cu colegii mei. Mi-a spus că la franceză rămăsesem atât de mult în urmă, încât, dacă m-aș fi dus la liceul francez, aș fi fost o rușine pentru programul școlii mele de învățare a limbii franceze. Mi-a mai spus și că regreta că nu existau la liceu note încă și mai mici decât cele minime, pentru că nu aveam să reușesc nimic în viață și tot ce aș fi realizat era să fac lumea să-și piardă timpul. Școala mă ura și eu o uram la rândul meu. Am crezut fiecare cuvânt din evaluarea pe care mi-o făcuse acel profesor și din imaginea pe care o avea lumea despre mine. Dar cum de ajunsesem în clasa a 8-a cu un profesor capabil să-mi spună asemenea lucruri?

Mi-ar fi fost mult mai ușor dacă aș fi putut identifica un singur eveniment care să fi cauzat această deviere a copilului care am fost, dar nu am găsit niciunul. Au existat în schimb poveștile pe care mi le spuneam singură despre mine și pe care le

credeam adevărate. Am căutat în lumea înconjurătoare dovezi în sprijinul naraţiunii mele negative şi întotdeauna am reuşit să găsesc. În acelaşi timp am putut să trec cu vederea, la fel de repede, peste munţii de dovezi care ar fi putut corecta imaginea frântă pe care o aveam despre mine. Păream menită să simt totul până în străfundul fiinţei mele. Sentimentele negative pe care m-am luptat să le ţin în umbră au sfârşit prin a ieşi la lumina zilei. Am învăţat să mă blindez într-o armură, să port măşti şi să asimilez în funcţie de ceea ce-mi solicita o situaţie sau alta. Am devenit un cameleon din punct de vedere social, oriunde mă duceam. Dar, în pofida eforturilor uriaşe de a-mi ascunde părţile dureroase, m-am trezit într-un declin emoţional continuu din clasa a 6-a până într-a 11-a. Şase ani sunt o perioadă de timp prea lungă pentru a trăi o parte din viaţă în tensiune şi suspiciuni, dar, într-un fel sau altul, este exact ceea ce am făcut eu.

Am avut părinţi devotaţi şi iubitori, care mi-au pus la dispoziţie o viaţă grozavă. Am avut o copilărie minunată. Dar pe parcursul copilăriei mele fericite am adoptat această naraţiune despre propria persoană, care m-a făcut în cele din urmă să rătăcesc drumul aşternut de părinţii mei. Ştiu că şi alte familii se recunosc în aceste lucruri. Ai făcut totul ca la carte şi totuşi copilul tău a luat-o razna. Se poate întâmpla ca unul dintre fraţi să strălucească, în timp ce celălalt se poticneşte, deşi au crescut amândoi în aceeaşi casă. Mulţi dintre cei care ies de pe pistă au în istoria lor de viaţă elemente specifice, numite „determinanţi sociali ai sănătăţii", care pot explica sau ar fi putut anticipa pe ce drum o vor apuca. Organizaţia Mondială a Sănătăţii defineşte determinanţii sociali ca fiind condiţiile cunoscute în care se nasc, cresc, muncesc, trăiesc şi îmbătrânesc oamenii şi ansamblul mai larg de forţe şi sisteme care definesc condiţiile

vieții de zi cu zi.[1] Aceste forțe și sisteme au un impact asupra sănătății oamenilor și stării lor de bine. Mediile în care trăim sunt importante – ele ne formează. Printre exemplele interesante de determinanți sociali ai sănătății se numără educația mamei, despre care se știe că prezice nivelul de educație al unui copil mai mult decât nivelul tatălui; traiul sub pragul sărăciei, care contribuie la condițiile precare de sănătate; și lectura pentru copii în primii ani de viață, care îmbunătățește dezvoltarea vorbirii și instruirea.

În cazul meu toți determinanții sociali ai sănătății și stării de bine au fost sub control și au depășit cerințele zilnice, ca să zic așa, și totuși eu am găsit o cale de a devia. La un moment dat dragostea, sprijinul și îndrumarea părinților nu m-au mai putut proteja de mine însămi. Îmi amintesc primele situații în care m-am simțit un outsider încă de la grădiniță. Nu aveam decât șase ani când m-am simțit exclusă; m-am simțit cumva „tratată altfel." Am resimțit o rușine profundă, dar nu am știut ce era. Mi-a fost rușine pentru părinții mei. Meritau o fiică mai bună. Imaginația mea vie și narațiunea mentală permanentă au stabilit că eu eram problema. În clasa întâi am ajuns la concluzia că familia mă iubea din obligație, nu pentru că așa voia ea. Iar uneori simțeam că nu meritam să fiu iubită. Diferența în ceea ce mă privea consta în faptul că ocupam un spațiu prea mare – greutatea mea, pistruii, părul roșu, dificultățile de învățare și inabilitatea de a-mi păstra prietenii. Încercările mele disperate de a mă integra îndepărtau oamenii. Îmi plăcea viața mea, dar nu mă iubeam pe mine în cadrul ei. Uimitor în legătură cu copilăria este faptul că poți avea în același timp mai multe perspective. Deși mă simțeam un outsider și nedemnă să fiu iubită, puteam trăi și momente de distracție, bucurie și seninătate. Am avut reușite ca atletă și am amintiri

nemaipomenite despre diferite experiențe și aventuri. Știam că eram iubită, dar nu simțeam că meritam să fiu.

Nimic nu este definitiv alb și negru. Cred că mai degrabă putem să ne gândim la o apă curgătoare. Uneori este limpede și poți vedea clar pietrele de pe fundul apei, iar alteori sedimentele s-au învolburat și nu mai vezi decât niște nori tulburi. Cred că așa sunt și viețile noastre – senine uneori și alteori întunecate. Realitatea mea aceasta a fost. Încercam permanent să fiu fericită și am fost fericită și tristă, ambele în același timp. Reflectând ca adult la copilăria mea sunt îngrozită cât de profund am putut să resimt acele trăiri, cât de sensibilă am fost și conștientă de lumea mea și cât de multe emoții a putut să trăiască trupul meu. Mi se părea că ceilalți copii puteau să vadă ceva și să spună „Vai, ce trist!" un film, de exemplu, sau o întâmplare reală, dar eu am fost copilul care simțea tristețea în propriile oase, chiar și după multe zile. O simțeam profundă și nu știam ce să fac cu ea. Încă o dată spun, sunt îngrozită când îmi dau seama de volumul de muncă de care are nevoie un adult pentru a face față unui asemenea nivel de empatie și sensibilitate, iar eu, copil fiind, am încercat să fac totul singură.

Îmi amintesc că, în copilărie, discuțiile negative despre mine și durere păreau a fi mai puternice pe întuneric. Nopțile erau lungi. Noaptea se desfășura războiul meu civil – eu împotriva mea. Gândurile, sentimentele și amintirile erau prea mari pentru a încăpea în inima mea mică și în capul meu. Iar în timpul zilei eram și eu un copil ca oricare altul. Știu că aș fi putut cere ajutor, iar părinții mei ar fi intervenit fără nicio îndoială, dar nu am reușit decât să spun că îmi era frică de întuneric.

Pe vremea aceea oamenii nu prea vorbeau despre sănătatea mentală și nici măcar nu a trecut chiar atât de mult de atunci!

Un psihic frământat, un spirit frânt sau o inimă supraîncărcată emoțional nu pot fi detectate prin radiografie. Oamenii încep să observe ceva și să facă ceva abia atunci când durerea invizibilă devine vizibilă. Cred că cei ce mă înconjurau la școală au bănuit că duceam o luptă. Și mai cred că le-a fost mai ușor să mă respingă, considerându-mă un copil care căuta atenție sau pur și simplu alintat și nerecunoscător, decât să înțeleagă că eram un copil care suferea. Cred că oamenii au atribuit deraierea mea gravă din timpul liceului, anturajului meu nepotrivit. În realitate, mă simțisem singură și lipsită de prietenie de atât de mult timp, încât nici măcar nu am băgat de seamă că mă aflam într-un anturaj prost; eu eram mulțumită că exista cineva lângă care să stau.

Înainte de a intra în clasa a 11-a, m-am mutat la alt liceu și noul anturaj prost era la un nivel cu totul nou de nepotrivire. De această dată, în loc să fiu membra unui grup nociv și să particip la acțiuni greșite, am devenit ținta acelui grup. Am fost fata cea nouă de la oraș, venită la țară – eram un outsider. Eram o țintă ușoară. Am cunoscut un nivel de bullying și violență care, după standardele de azi, i-ar pune pe adolescenți și pe părinți în mare încurcătură. Am cunoscut profesori care m-au înfierat drept autorul agresiunilor, deși eram singura care se umplea de sânge și vânătăi.

Am fost eu împotriva întregii școli. Atunci a câștigat școala. Când directorul m-a luat de la fața locului și am fost exmatriculată oficial, profesorii au comentat că în toată cariera lor didactică nu întâlniseră niciodată un elev care să fie atât de urât de colegii de clasă și de profesori deopotrivă. Următoarele două săptămâni le-am petrecut într-un spital psihiatric pentru adulți.

Cu toate acestea, în pofida tuturor celor întâmplate până atunci și a faptului că eram cu adevărat un outsider și în ciuda durerii emoționale care nu devenise mai ușoară prin consumul de droguri și automutilare, în acel spital am descoperit un adevăr despre mine însămi. Puteam să depășesc durerea. Eram o luptătoare. Eram capabilă să primesc o lovitură și să rămân în luptă. Eram încă acolo. Eram distrusă în multe privințe, dar eram și puternică. Aveam părinți care mă susțineau. Aveam părinți care luau Cerul pe sus în rugăciuni, care îmi ofereau sprijin și care ar fi făcut orice ca să mă ajute să-mi găsesc drumul. Nu au renunțat la mine. Aveam acasă o echipă care nu m-ar fi părăsit niciodată.

Cât am fost în spital mama mi-a adus noul CD al lui Alanis Morissette, *Jagged Little Pill.* Abia ieșise pe piață, iar muzica lui Alanis a fost un balsam pentru inima mea obosită. Cu prilejul aceleiași vizite mama m-a provocat. „Robyne, vreau să te vezi așa cum te văd eu. Știu că acum tu nu vezi așa, dar o vei face. Vei avea un viitor. Ești iubită. Te afli aici dintr-un motiv. Contezi. Ai mult de muncit, dar nu trebuie să treci prin acest lucru singură. Noi suntem lângă tine, orice s-ar întâmpla. Robyne, poți face lucruri grele. Și mai ai și o armată de îngeri care au grijă de tine."

Aceste cuvinte ale mamei și gândurile mele legate de capacitatea mea de a depăși durerea mi-au străpuns mintea și inima. M-am sprijinit pe cuvintele mamei și am ales să cred în ele. Sufletul meu tânjea după această atitudine pozitivă, după optimism și putere. Deși ea îmi spusese aceste lucruri toată viața, norii s-au risipit suficient încât să o pot auzi. Mi-am pus în cap să mă însănătoșesc. Aveam să o iau de la început. Aveam să accept ajutor. Aveam să-mi construiesc un viitor.

Nevoia mea de a-mi reface viața a fost pusă la încercare după numai câteva săptămâni. Iar cuvintele „poți face lucruri grele" au schimbat totul. Să vă povestesc cum.

Accidentul s-a petrecut când aveam șaisprezece ani. Începusem recuperarea abia de câteva săptămâni. Deși anii mei de până atunci fuseseră întunecați, mă străduiam. Ceream ajutor. Mă străduiam împreună cu familia mea să construiesc viitorul acela cândva greu de definit, pe care nu crezusem că l-aș fi putut avea vreodată.

La cele mai întunecate ore din 7 februarie 1996 m-am trezit agățată de marginea gheții de pe Râul Otonabee. Noaptea târziu mă întorceam acasă conducând mașina, când a început viscolul. Familia mea se mutase la nord de Toronto și din această cauză eram la un liceu nou. Îmi luasem carnetul de conducere doar de câteva săptămâni, iar condițiile de drum erau înșelătoare pentru orice șofer.

Raza de lumină a farurilor mele se izbea de nămeții de zăpadă când am auzit o lovitură puternică și am simțit că praful de pe podea mă lovește în față. Într-o clipă am simțit că vehiculul meu este măturat de o forță pe care mintea mea nu o putea procesa. Apoi m-a izbit în față un val brusc și agresiv de apă, care a înghițit mașina în câteva secunde. Am tras o ultimă gură de aer și vehiculul a devenit un mormânt plin de apă. Apa înghețată mi-a străpuns fiecare centimetru din trup. Curând a început să-mi pătrundă în plămâni. Îmi ardeau plămânii. Mi-am dorit ca trupul meu să cedeze rapid.

Vehiculul meu ieșise de pe șosea, sărise peste un parapet, spărsese gheața și se prăbușise în apă. Eram captivă într-o mașină care se scufunda sub gheață, pe marginea unui drum pustiu.

Gândul nu mi-a zăbovit pe frica generată de situație; în schimb m-am gândit la mama. Îmi amintesc că mi-a părut extrem de rău că ne despărțeam. Nu voiam să mor în felul acela. Nu voiam ca părinții mei să trăiască restul vieții imaginându-și că ultimele clipe de pe pământ ale fiicei lor au însemnat frica și durerea înecului. În clipa aceea mi-am adus aminte cum obișnuia mama să spună: „Robyne se poate descurca în orice situație – la teme, treburi zilnice și chiar în clipe dificile. Robyne rezolvă orice problemă. Robyne poate face lucruri grele."

Mintea mea a luat o decizie, iar inima a urmat-o. Trebuia să încerc să trăiesc.

Pasul 1: Eliberează-te din centura de siguranță: M-am zbătut până am reușit.

Pasul 2: Ieși pe geam: am scăpat ieșind pe geamul de pe partea șoferului.

Pasul 3: Ieși la suprafața apei...

Apa era neagră precum catranul, iar vederea mea era încețoșată. Nu-mi dădeam seama în ce direcție era suprafața apei. Farurile luminau cea mai neobișnuită și înspăimântătoare scenă a ceea părea a fi o mare nesfârșită de apă verde, presărată cu resturi și sedimente. În apa adâncă, întunecoasă și rece eram complet dezorientată. Vehiculul era tras în jos și se scufunda tot mai adânc cu fiecare secundă. Mi-am folosit ultimele fărâme de energie pentru a mă concentra spre interior, să-mi liniștesc mintea. M-am hotărât să las ultimele picături de aer să-mi iasă printre buze și să urmez direcția bulelor. Știam că ele se vor ridica prin apă și, luându-mă după ele, puteam ieși la suprafață.

Când am ajuns la ceea ce am crezut că era suprafața apei, am simțit gheață și în același timp valuri de epuizare care mă

trăgeau în jos. Curentul era prea puternic. Mă târa agresiv pe firul apei trăgându-mă dedesubt, mai jos de suprafață. Paltonul și cizmele păreau turnate în ciment. Trupul meu se lupta la marginea disperării și încă o dată o parte din mine a dorit să renunțe, să pună capăt acestei situații. Dar știam și că trebuia să ajung la margine. Trebuia să iau gândurile pe rând. Pas cu pas, încercam să supraviețuiesc fiecărui moment. M-am luptat să mă prind de marginea gheții și am simțit carnea sfâșiindu-se în palme, când gheața a tăiat pielea înțepenită. Am tras prima gură de aer și un milion de lame mi-au sfâșiat plămânii. Fiecare celulă îmi zvâcnea de efort și urla de durere. Îmi amintesc o senzație supărătoare de somn care punea stăpânire pe mine. Nu vedeam decât valuri de apă rece, care se încrețeau pe deasupra gheții. Trosnete puternice păreau să indice că gheața stătea să cedeze.

Pe urmă l-am auzit – un zgomot slab venit din întuneric. Era cineva acolo! Mintea mea urla la vocea aceea slabă, dar de pe buze nu-mi ieșea niciun sunet. În cele din urmă i-am auzit vocea: „Vin ajutoare. Eu sunt Joseph." Un bărbat văzuse mașina mea în apă, s-a oprit și a sărit în apa înghețată ca să mă salveze.

* * *

Să cred în adâncul sufletului că pot face lucruri grele mi-a schimbat viața. După accident m-am hotărât să lupt în continuare și să-mi creez un sine mai sănătos. Vocea interioară care se îndoia și care ani întregi m-a tras înapoi a fost înlocuită în noaptea aceea cu convingerea de nestrămutat că eram capabilă să fac lucruri grele. Până în ziua de astăzi, cuvintele acelea, „Pot face lucruri grele," îmi pătrund în fiecare celulă.

Viața este grea. Însănătoșirea și acceptarea ajutorului sunt grele. Să te iubești pe tine însuți și să te ierți este greu. Din fericire, toți suntem capabili să facem lucruri grele.

Cred că una dintre cele mai dificile bariere pentru a cere ajutor este stigmatul care persistă în societatea noastră în legătură cu sănătatea mentală. În ciuda apropierii de niște părinți iubitori și capabili, am suferit toată copilăria mea, pe tăcute. Nu am știut cum să cer ajutor. În Partea a II-a a acestei cărți mă voi ocupa pe larg de acest stigmat care este una dintre barierele rezilienței, dar deocamdată îți spun doar că stigmatul este un cancer social. El are și multiple fațete. În experiența mea, stigmatul legat de a cere ajutor este diferit de stigmatul pe care l-am purtat eu în procesul de recuperare. M-am simțit stigmatizată pentru că trecusem prin episoade de deficiență a sănătății mentale. M-am simțit etichetată ca cineva care a avut probleme în copilărie și adolescență și de aceea nu puteam fi un candidat pentru un viitor sănătos. M-am simțit ca o bombă cu ceas – tot ce construisem putea exploda în orice moment și putea dispărea. Când am început procesul de vindecare, mă simțeam un impostor în propria-mi viață. Nu știam ce înseamnă să fii sănătos. Nu știam cum să fiu bună cu mine însămi.

De la anii adolescenței mele s-au întâmplat multe. Dansul recuperării înseamnă să faci pași înainte, înapoi, la stânga și apoi la dreapta și pe urmă tempoul se schimbă, iar tu trebuie să reînveți noul tău fel de a trăi. Nicio recuperare nu decurge lin. Trebuie să fii receptiv din punct de vedere cognitiv pentru a te adapta și a trece la peisajul mereu schimbător al nevoilor noastre, cu scopul de a fi bine. Adoptând această abordare a schimbării și adaptării la provocări și nou, bazată pe gândire flexibilă și inimă deschisă, am reușit să înțeleg viitorul pe care

îl consideram până atunci iluzoriu și să mi-l însușesc. Sunt în mare măsură persoana care am fost și atunci, dar sunt o versiune mai bună a propriei persoane. Anii negri ai adolescenței au rămas în urmă, dar miracolul salvării mele îl păstrez în continuare aproape de inima mea. În noaptea aceea mi s-a oferit a doua șansă la viață.

Ani buni după ce mi-am revenit am continuat să mă lupt cu gândurile negative. Starea de spirit din copilărie și adolescentă intrase într-o buclă a autodistrugerii, dar am învățat să recunosc tiparele. Ani la rândul, când viața devenea stresantă, impredictibilă și înfricoșătoare, primele mele gânduri se adânceau într-un loc foarte întunecos. Acest loc întunecat părea real și lipsit de primejdii – era locul în care am petrecut foarte mult timp în copilărie. Și trebuia să-mi împiedic creierul să se ducă acolo: trebuia să pun la punct un scenariu pentru a veni în întâmpinarea gândurilor negre. Noul meu scenariu emana compasiune de sine, putere și profundă implicare în continuarea muncii mele – să rămân în cursă. Gândurile negative îmi luau mintea ostatică, le recunoșteam. Admiteam că gândeam în acest fel, că acest tip de gânduri servise unui anumit scop la un moment dat în viața mea, dar acum nu mai aveam nevoie de el. Mi-am spus că a gândi în acel fel nu-mi mai folosea; mă ajutase în momentul respectiv, dar eu trecusem mai departe. Acum eram bine. Mă puteam confrunta cu gândurile acelea fără să le judec și fără presiune. Mă invitam să-mi imaginez o abordare diferită, cu rădăcini în grija pentru propria persoană, iubire, compasiune și atenție pentru corpul meu, un angajament profund că voi merge mai departe. Ia o pauză, dar nu renunța.

Cred cu toată convingerea că adevăratul nostru sine se dezvăluie în momentele în care putem fie să renunțăm, fie să ne ridicăm din cenușă. Aceste momente ne formează capacitatea

de reziliență. După accident am trecut prin tristeți și dezamăgiri profunde – noile începuturi nu sunt întotdeauna line. Dar a ști că sunt capabilă să depășesc obstacole insurmontabile face parte din cea care sunt acum. Și cred de asemenea că vocile și învățăturile părinților noștri ne pot ghida pe parcursul momentelor celor mai negre. Niciun copil sau adult nu este pierdut definitiv.

Astăzi îmi trăiesc adevărata vocație: mamă, soție, educatoare. Practicantă și autor la început de carieră. Trăiesc o viață pusă în slujba ajutorului pentru semeni. În mod clar, drumul meu după accident nu a fost linear. A fost nevoie de milă, muncă, încredere și curaj. Viețile noastre se pot transforma cu adevărat dacă ne debarasăm de rușinea față de trecutul nostru și întâmpinăm adevăratul nostru eu cu compasiune și iertare, admițând că este nevoie de un efort herculean pentru a spune „Am nevoie de ajutor" ca să primim acel ajutor și să continuăm apoi să trăim o nouă zi. Nu ne putem face bine urându-ne pe noi înșine. Am încercat. Nu a funcționat.

Nu neg că ceea ce a contribuit în mare măsură la necazurile mele este felul în care am reușit eu să-mi găsesc și să-mi construiesc viitorul. Prin corespondență și mergând la o școală nouă am putut să-mi termin liceul la timp, în pofida faptului că am lipsit un semestru. Ulterior mi-am obținut diplomele și atestările de la Colegiul St. Lawrence și universitățile din Trent, Queen's și Western. Poate că vechiul meu liceu a câștigat o bătălie, dar mie îmi place să cred că eu am câștigat războiul.

Educația nu înseamnă o școală sau un profesor. Ea nu trebuie și nu ar trebui să rămână între cărămizile cu mortar ale unui sistem academic sau ale unei școli. Educația este un proces de învățare în desfășurare – ești un student al vieții, întâmpini provocări noi cu multă curiozitate și cu o minte

„Să te confrunți în viață cu provocări este inevitabil; dar să fii înfrânt este o opțiune.”

ROGER CRAWFORD

iscoditoare. Vindecarea și dezvoltarea mea au venit din faptul că am trăit viața cercetând-o. Când apar tipare, mă opresc și reflectez: Ce lecții ar trebui să învăț din aceste experiențe? Ce știu sau nu știu despre aceste lucruri? Cum mă apropii de un adevăr? Având compasiune pentru noi, smerenie, o minte și o inimă deschise, suntem capabili să mergem mai departe, să creștem și să trecem peste.

Locuiesc și muncesc la Peterborough, Ontario, care se întinde pe malurile Râului Otonabee, râul care aproape că mi-a luat viața (dar care m-a și lăsat să mi-o recapăt). Am un profund respect pentru natură și pentru puterea ei de a face rău și de a vindeca.

Bărbatul care m-a salvat în noaptea aceea a primit Medalia Guvernatorului General pentru Curaj, răsplătit fiind pentru salvarea unui necunoscut. În fiecare zi sunt recunoscătoare că trăiesc, pentru că Joseph a fost trimis în locul acela și am fost salvată. Am inima plină de recunoștință pentru curajul lui. Sunt totodată plină de smerenie pentru că el nu m-a judecat niciodată. Joseph n-a știut dacă eram o persoană care merita curajul lui sau merita să fie salvată. A pus nevoia unui necunoscut mai presus de propria siguranță.

Avem posibilitatea să ne mutăm undeva unde nu mai suntem singuri și unde nu ne mai reținem opiniile, prejudecățile și discriminarea altora, care nu știu să facă altceva. Facem parte dintr-o comunitate de războinici, care apar și fac tot ce pot ei mai bun. Maya Angelou a scris următoarele: „Fă tot ce poți până ce înveți să faci mai mult. Iar când ai învățat să faci ceva mai bine, fă mai bine."[2] Accept cu drag că adolescenta Robyne a făcut cum a știut ea mai bine. Acum, că știu mai mult, fac și mai bine.

Fiecare dintre noi contăm; suntem valoroşi pur şi simplu pentru că suntem cetăţeni ai planetei noastre. Eu sunt aici pentru a-ţi aduce aminte cu blândeţe că vieţile noastre nu se definesc prin părţile lor distruse. Mai întâi de toate, poate că acele părţi din noi nici măcar nu sunt distruse. Eşecul sau greşelile sunt fapte, nu oameni.

Unora le foloseşte faptul că altcineva le scrie viaţa. Lumea poate să spună: „Eşti curajos, inteligent şi puternic." Internalizezi acest mesaj şi el te motivează. La fel cum furtuna nu lasă lumina să pătrundă, întunericul din noi poate părea prea greu de depăşit, dar lumina continuă să existe chiar şi atunci când n-o putem vedea. Viitorul meu a existat întotdeauna, doar că a trebuit să mă lupt pentru el.

Niciun act de curaj nu ar trebui uitat şi el se poate manifesta în nenumărate feluri. Uneori, cel mai curajos lucru pe care îl poţi face este să hotărăşti că te ierţi pe tine însuţi şi să treci peste stigmat şi peste naraţiunile autodistructive. Nu există niciun viitor în trecutul tău. Rezilienţa acţionează în prezent. Îţi stă la dispoziţie chiar în acest moment. Eşti bine în momentul acesta şi vei fi bine şi mâine.

„Te rog, nu-mi mai spune
că nu e bine așa.”

CAPITOLUL 2

REZILIENȚA REDEFINITĂ

Reziliența a existat întotdeauna. Vedem reziliență în natură – privește cum se vindecă singură planeta noastră. Vedem reziliență la animale – privește cum s-au adaptat cămilele; uite cum supraviețuiesc pinguinii imperiali în asprul mediu antarctic. Vedem reziliență la oameni – suntem capabili să ne adaptăm, să evoluăm și să ne ridicăm din nou după nenumărate lovituri. Oamenii au vorbit despre reziliență încă de pe vremea marilor filozofi, dacă nu chiar mai de mult. „Despre durere: Dacă este de nesuportat, ne doboară; dacă persistă, poate fi suportată," a spus Marcus Aurelius.[1] Iar Seneca: „Aruncă-mă lupilor, mă voi întoarce conducând haita."[2] Este interesant însă că psihologia nu studiază reziliența de atât de mult timp cât am crede mulți dintre noi. De fapt, cercetările din domeniul rezilienței le datorăm veteranilor noștri.

În mod tradițional, psihologia și psihiatria s-au concentrat pe problemele majore de sănătate mentală, atât cronice, cât și episodice, care i-au împiedicat pe oameni să ducă o viață normală. Tendința a fost totodată de adoptare a unei perspective

negative. După Al Doilea Război Mondial, când veteranii au revenit la casele lor, psihologia s-a schimbat fundamental, dezvoltându-se și incluzând idei noi despre sprijin și servicii. În același timp veteranii au schimbat dramatic domeniul psihologiei devenind ei înșiși psihologi.[3] Au adus cu ei informații și priceperi vaste privind condiția umană, precum și capacitatea de a pune la punct programe și exerciții. Explicația este că militarii aveau cunoașterea necesară pentru a elabora, a livra și a transpune în practică exerciții pentru grupuri mari de oameni de condiții diferite. Este interesant că un veteran devenit psiholog este cel care a pus la punct terapia de grup și programele de tratament pentru pacienții din ambulatoriu. Aceste programe, numite „clinici de igienă mentală," i-au ajutat pe cei cu probleme de sănătate mentală în cadrul propriilor comunități, fără să-i instituționalizeze sau să-i izoleze de societate.

Cam în aceeași perioadă s-a modificat și finanțarea alocată cercetărilor din psihologie. Cercetătorii au primit atunci fonduri pentru a studia nu numai aspectele negative ale sănătății mentale, ci și pe cele pozitive. Psihologia a început să se distanțeze de modelul cercetării concentrate pe problemă, ca în medicină. Fostul președinte al American Psychological Association (Asociația Psihologilor Americani), Martin Seligman, este recunoscut ca inițiatorul mișcării psihologiei pozitive în 1998. Scopul psihologiei pozitive a fost acela de a se concentra pe modelul bazat pe forțe, spre deosebire de modelul tradițional al deficitului și de a aplica cunoștințele în programe de dezvoltare personală și nu în repararea problemelor sau slăbiciunilor.[4]

„Cel care dobândește putere
depășind obstacole dispune
de singura putere care
poate înfrânge adversitatea.”

ALBERT SCHWEITZER

În acest context au încolțit semințele cercetărilor legate de reziliență, așa cum o înțelegem noi astăzi. Nu mai era un subiect sau un domeniu de cercetare dedicat exclusiv soldaților – ideea de reziliență s-a extins pentru a include omul în sens general. Atenția s-a mutat de la etichetarea factorilor care distrug un om, la identificarea celor care îl fac să lupte cu adversitatea. Știm că oamenii au fost probabil nevoiți să dea dovadă de o capacitate uriașă de reziliență pentru a evolua și a supraviețui. Cu toate acestea, cercetările privind reziliența se află abia în faza copilăriei.

Voi pune acum temelia modului în care abordez eu reziliența. Construind pe baza lecțiilor învățate din diferite alte modalități de abordare și de la oameni de știință, eu amplasez reziliența pe tărâmul descoperirii personale și autoactualizării. Pentru a susține această poziționare, voi face lumină explicând de ce simțim noi toți că nu suntem *suficient de* rezilienți. De ce simțim că nu am fi bine echipați pentru a face față vieții? De ce doare viața atât de mult? Răspunsul scurt: Viața doare pentru că este grea. Și nu pentru că nu o trăiești tu cum trebuie! Răspunsul lung: Societatea și comparațiile sociale ne fac să simțim că viața este grea. Astfel apar verigile lipsă sau discontinuitățile între cine suntem, cine credem că suntem și cine suntem capabili să devenim.

REZILIENȚA REDEFINITĂ

Ca să știm cu toții același lucru, vreau să definesc reziliența. Reziliența este capacitatea de a te redresa și a te ridica după o adversitate. Și mai mult decât atât, este capacitatea ne a ne vedea în stare să facem lucruri grele. Pentru mine, reziliența este și exercițiul de a aduna cioburile și a face din ele ceva nou,

o capacitate la care nu am fi avut acces, dacă nu am fi trecut prin situații dificile. Reziliența este obișnuința de a trece prin ceva pentru a ajunge pe malul celălalt. Înseamnă că următoarea decizie pe care o vom lua va fi corectă.

Am privilegiul de a lucra la modelul meu colectiv de reziliență de mai mulți ani. Spre deosebire de cercetările tradiționale, care grupează teoriile în cadrul unor programe de cercetare strict ale universităților sau le ascunde în publicații sau texte academice, eu am vrut să fac munca mea accesibilă și cât mai larg disponibilă. Am vrut ca ideile mele să circule precum poveștile. Am vorbit despre modelul meu cu oameni din toate colțurile lumii. Cât de mare a fost impactul modelului meu am măsurat prin ceea ce am trăit împreună: lacrimi, zâmbete, încuviințări nerostite, ocazii de a bate palma și îmbrățișări. Prin necunoscuții care mi-au spus că am adus ceva ce le-a dezmorțit sufletul. Din el răzbate adevărul universal. La început au fost mai ales educatori cu care am stat de vorbă și lângă care am învățat, dar curând am trecut la lucrători din linia întâi, specialiști din domeniul sănătății și al protecției, personal de prim ajutor, membri ai comunităților medicale, atleți și, mai târziu, angajați din mediul corporatist. Am fost copleșită să primesc răspunsuri similare de la organizații mici, până la organizații uriașe. Sunt nerăbdătoare să împărtășesc oficial acest model cu tine, aici, pentru prima dată în formă tipărită. Nu am intenția reluării academice a tot ce înseamnă reziliență. Am scris o poveste. Și am scris-o pentru tine.

RAZA DE ACȚIUNE A COMPARAȚIEI SOCIALE

Am privilegiul de a lucra cu oameni din toate colțurile lumii, într-o multitudine de situații. Ceea ce aud adesea este că

oamenii sunt obosiți din cauza presiunilor din jur. Se simt judecați permanent. Oamenii *te judecă* într-adevăr. Este o realitate. Nu este doar o impresie. Oamenii îi judecă pe alți oameni într-un ritm alarmant. Critica și comentariile au devenit o formă de comunicare acceptată. Eu cred că emiterea unor judecăți este o strategie pe care oamenii o adoptă ca să facă față. Dau din gură și de obicei dau din gură despre „alții," pentru că nu fac față propriei vieți. Este un comportament în condiții de stres, care se transformă în comportament neadecvat. Cei ce îi judecă pe alții se referă la absolut tot și la orice le este la îndemână în legătură cu acei oameni. Este interesant că majoritatea persoanelor critice nu-și dau seama că ceea ce critică la alții vizează de fapt o parte ascunsă din ei înșiși. Strălucitul Carl Jung, psihiatrul și psihanalistul elvețian care, întâmplător, a fost coleg cu Sigmund Freud, a explicat că a vedea defectele altora le amintește oamenilor de propriile defecte. El a susținut că a-i critica pe alții le ușurează oamenilor durerea lor personală, în legătură cu faptul că nu sunt suficient de buni și de aceea îi atacă pe alții. Raza de explozie a durerii altora este amplă și profundă. Și deseori suntem incluși în acțiunea ei.

Există nenumărate exemple de presiuni sau așteptări externe de care se agață oamenii pentru a compara condiții sociale sau moralitatea. Dacă ne uităm numai la rețelele de socializare, la nesfârșitul carusel prin care se scoate în evidență cum ar trebui să ne trăim viața, apoi toate comentariile care curg fără zăgaz și fără control. Rețelele sociale sunt terenul fertil al practicării comparațiilor, comentariilor și corectitudinii prost înțelese. Întregul sistem se bazează pe „like-uri" și aprobări. Conceptul de „cancel culture" (cultura anulării sau cultura anihilării) demonstrează această acțiune. Este o tendință apărută pe rețelele de socializare care decide că noi, ca societate,

ar trebui să „anihilăm" o anumită persoană din cauza comportamentului acesteia. De multe ori acel comportament se referă la o greşeală recentă, făcută de cineva; dar în alte cazuri poate fi vorba despre o greşeală făcută poate cu mai mulţi ani în urmă, dar care a ieşit din nou la suprafaţă. Iată un teren fertil pentru toxicitate. Ceea ce mă preocupă pe mine în legătură cu această aşa-numită „cancel culture" este impactul ei semnificativ asupra vieţii umane atunci când nu este luat în considerare contextul. Fostul preşedinte Barack Obama s-a referit la acest lucru în discursul pe care l-a ţinut la Institute of Technology din Illinois, pe 29 octombrie 2019. El s-a arătat îngrijorat de ideea exagerat de simplistă împărtăşită de mulţi, potrivit căreia persoana este exact aşa cum o arată cea mai proastă alegere pe care o poate face. Iată cum a explicat el: „Ideea aceasta de puritate, că n-ai făcut niciodată niciun compromis, că eşti treaz din punct de vedere politic şi altele de felul acesta – trebuie să treceţi rapid peste aşa ceva... Lumea este vraişte. Există ambiguităţi. Oamenii care fac lucruri cu adevărat bune au şi defecte."[5]

Când ne avântăm pe terenul comparaţiilor sociale, rareori ne percepem pe noi înşine ca fiind egali cu cei la care ne uităm – aceştia sunt fie deasupra noastră, fie mai jos. În psihologie, numim această situaţie comparaţie socială ascendentă sau descendentă. Privim în sus şi vedem oameni care au mai mult succes şi simţim invidie şi frustrare. Ne uităm în jos şi vedem oameni care nu o duc la fel de bine ca noi, aşa că ne simţim mai realizaţi sau mai buni. Cercetările arată că această concentrare asupra scenariilor şi expectativelor exterioare sunt explicaţia faptului că oamenii sunt blocaţi într-o permanentă buclă a comparaţiilor, criticilor şi judecăţilor. Bucla aceasta sporeşte disprețul de sine şi furia personală, care

devine furie direcționată în exterior. Cercetările arată, de asemenea, că bucla contribuie la scăderea semnificativă a compasiunii și empatiei. În consecință, are de suferit înțelegerea propriei noastre capacități de reziliență și a modului de a ne conecta cu alții.

De ce facem comparații sociale cu alții, dacă acest lucru ne rănește?

Rareori se întâmplă să spunem că ne simțim mai bine după ce ore întregi ne-am ocupat să facem comparații sociale. Așa spun și cercetările. Un studiu din 2014 arată că comparațiile sociale, rețelele de socializare și stima de sine sunt interrelaționate. Cu cât stima de sine este mai scăzută, cu atât este mai lung timpul petrecut în fața ecranului, pentru a face comparații sociale ascendente.[6] Înseamnă că oamenii deprimați caută exemple de oameni despre care cred că se descurcă mai bine decât ei, aceasta ca mijloc de a rămâne deprimat. De ce facem așa ceva? Când a devenit comparația socială, aprecierea valorii noastre pe baza valorii altora, predominantă și de netăgăduit?

Adevărul este că uneori putem deveni cel mai mare dușman al nostru. Ne putem răni singuri, profund. În activitatea mea cu studenții, numesc acest comportament „autoîmproșcare cu noroi." În mod intenționat găsim într-un material care ne face rău un mijloc de autopedepsire.

Eu cred că oamenii procedează astfel pentru că au o durere interioară vie și nu știu să o explice. Suntem într-o criză de deconectare. Oamenii vor să știe de ce se simt atât de rău, prin urmare încep să caute lucruri care știu că le fac rău. Durerea internă pe care o resimt începe să se conecteze astfel cu un instigator. Ceea ce justifică durerea. Deși efectele pot fi dăunătoare din exterior (de exemplu, adresări injurioase, „anihilarea"

cuiva), este vorba, de fapt, despre o formă de autoagresiune și are un impact deosebit de grav asupra capacității noastre de reziliență. Credem că toți ceilalți se descurcă în viață mai bine decât noi sau că toți ceilalți știu care este calea bună pentru a fi rezilient. Lucrurile nu stau așa.

Unde găsim răspunsuri?

Oamenii se simt teribil de deconectați, pierduți, copleșiți și extrem de departe de persoana care vor să fie. Cum spuneam, trăim într-o criză de deconectare, când ar trebui să fim mai bine conectați decât oricând – dar noi ne simțim abandonați. Într-o curajoasă străduință de a-și corecta sentimentul că nu sunt bine, oamenii caută cantități uriașe de informații despre autoperfecționare. Își caută refugiu în materiale de dezvoltare personală cum sunt cărțile, cursurile, stagiile și site-urile web care ne învață să ne ajutăm singuri. Ei înțeleg și cred că viața trebuie să fie mult mai bună decât este și trag concluzia că sunt vinovați. Apoi caută planuri sau strategii de a-și face viața mai bună sau de a fi mai performanți în asigurarea propriului trai. Lucrând cu oamenii aud idei de genul: „Trebuie doar să devin mai inteligent/mai bine pregătit/mai sănătos/mai bogat/să am un regim alimentar mai adecvat și atunci am să mă simt mai bine."

Din păcate, sperând să găsească soluții pentru această rană și tristețe interioară, cu care multă lume se confruntă zilnic, unii recurg la lucruri care s-ar putea să le amplifice problema. Multe cărți de tipul *self-help* le spun oamenilor că ceva este fundamental în neregulă cu ei. Ceea ce le întărește convingerea că problema sunt chiar ei. De aceea, unele cărți de acest fel s-ar putea să nu fie atât de utile pe cât am sperat.

Tonul aspru al cărților de *self-help* pare să înceapă cu necesitatea de a deveni mai rău, mai determinat și mai dur. Rezistența mentală și performanța mentală de elită sunt tendințele actuale în domeniul autoperfecționării. Am trecut de la „fă așa" la „*încearcă* să faci așa" ca să te ajuți singur – implicând faptul că numai puțini oameni vor reuși de fapt să urmeze regimul aspru sau rutina exercițiilor. Există întotdeauna standarde evazive, despre care se spune că sunt rezervate celor ce doresc și sunt capabili să trăiască viața corect. Suntem copleșiți cu povești despre oameni care se prezintă ca eroi în stare să preia controlul propriei vieți, care nu cunosc durerea și acum sunt perfecți. Succesul lor poate consta în faptul că aleg corect alimentele, programele de fitness, minimalismul, pensionarea timpurie și stoicismul de nivel zen în orice situație. Pe dinafară rămâi cu senzația că ei sunt, într-un fel sau altul, mai bine dotați pentru a trăi viața în mod corect, întotdeauna. Ei au o rețetă superioară. Sau, avem titluri de cărți care țipă obscenități ca mijloc de motivare. Avem două opțiuni: atleți de elită sau idiot nepăsător. Este ca și când misiunea marketingului este să ne zdrobească și să ne priveze de dreptul fundamental al omului de a se simți bine. Când suntem deprimați cumpărăm mai mult. Suntem bombardați cu mesaje care ne conving că nu suntem suficient de bine. Încă o dată spun, rămânem cu senzația că suntem deficitari. Chiar și în literatura dedicată mentalității de creștere, consacrată de Carol Dweck și general recunoscută a fi pozitivă și utilă, citim că „*Încă* nu ești suficient de bun!"

Deși avem o mulțime de privilegii, sănătatea noastră mentală este taxată sever și pusă la grea încercare. Tonul aspru promovat de literatura de *self-help* poate fi util unora, dar eu m-am săturat de oamenii care îmi spun că nu fac ceva cum trebuie

sau că nu sunt suficient de rezistentă sau suficient de nemulțumită. Vă asigur, știu că sunt rezistentă. Pot să fac lucruri grele. Am trecut prin abordarea „nu fi tristă, fii supărată." O vreme mi-a ajutat, dar lipsea ceva și manifestându-mă mai intens nu m-am simțit autentică. M-am simțit mai puternică atunci când am devenit mai calmă.

Oamenii suferă și caută răspunsuri. Toate presiunile comparațiilor sociale și abordările irealizabile ale autoperfecționării au avut ca rezultat instaurarea unei noi ere a îngrijorărilor. Suntem considerați societatea cea mai avansată din punct de vedere medical și mai educată din toată istoria umanității. Ar trebui să ne simțim în siguranță, dar cei mai mulți dintre noi trăiesc cu această tendință de îngrijorare. Avem acces la abundență, dar trăim la marginea precarității. Cum spune și Bruce Springsteen în cântecul „57 Channels (And Nothin' On)", avem mii, dacă nu milioane de emisiuni la posturile tv, dar nimic de văzut. Iar nimicul umple vidul. Anxietatea, depresia, stima de sine fracturată, relațiile nepotrivite și dependențele sunt în creștere, în timp ce markerii stării de bine descresc. Avem mai mult decât oricând altcândva, dar simțim că nu reușim să punem mâna pe ceea ce contează cu adevărat. Încercăm cu disperare să compensăm sentimentul de nulitate și insuficiență. Fericirea și starea de bine ne scapă.

Văd oameni obosiți, deprimați și descurajați. Stau de vorbă cu oameni care sunt bolnavi, sătui să fie bolnavi și obosiți. Cred că există un remediu real pentru combaterea acestui supărător sentiment că ceva nu este în regulă. Remediul este să privim în interior, nu în exterior; să privim înainte, nu înapoi. Nu vom avea niciodată destul din ceea ce nu ne trebuie. Viktor Frankl a rezumat această idee atunci când a spus: „Tot mai

mulți oameni au în ziua de astăzi mijloacele de a trăi, dar nu știu pentru ce trăiesc."[7]

Invitația

De fapt, răspunsurile pe care le cauți la unele dintre cele mai importante întrebări ale vieții tale nu se află în cărți. Se află în tine. Pentru mine cărțile și ideile sunt niște oglinzi. Ele ne ajută să vedem adevărul. Ne ajută să învățăm despre noi înșine, arătându-ne noi modalități de a înțelege lumea. Cărțile aprind scânteia trezirii. Sufletul tău recunoaște adevărul de care are nevoie; acel adevăr este un balsam care alină și aduce ușurare. Dar, până la urmă, capacitatea de a vedea viața într-un alt mod se află chiar în tine. Tu te cunoști mai bine decât oricine altcineva pe această planetă. Tu ești propriul tău expert și vei ști de ce ai nevoie. Vei ști ce este adevărat pentru tine. Până acum pentru mulți oameni nu a funcționat nimic, pentru că totul s-a concentrat spre exterior. Ideile sunt prezentate ca idealuri și norme și încercăm cu disperare să-i copiem pe alții, dar schimbările de acest fel nu vor dura. Niciodată nu vei face o schimbare care să dureze, dacă acea schimbare nu te reprezintă.

Scopul în această carte nu este să-ți spun ce nu faci corect, ci să te ajut să te aliniezi unui exercițiu personal de reziliență care, la rândul lui, te va ajuta să-ți duci viața cât mai bine, așa cum crezi tu de cuviință. Vreau ca această carte să-ți fie o oglindă care să te ajute să vezi ce folosește cel mai bine practicării exercițiului personal, unic și autentic al rezilienței de zi cu zi. Vreau ca această carte să suscite această profundă cunoaștere. Ceea ce pot să-ți ofer aici este un loc de odihnă. Te invit să mă însoțești pe măsură ce îți împărtășesc ceea ce am aflat că te poate proteja de tot zgomotul din societate, acela care îți spune că *nu faci bine ceea ce faci.*

Ești deja cum trebuie să fii. Ai reziliență. Acum este momentul să o scoți la lumină.

Prin urmare, să începem o mișcare a inimilor obosite, care vor o semnificație mai adâncă și acceptare de sine. Să nu mai alergăm după „suficient" și să acceptăm, în fine, că suntem deja suficient de bine. A învăța să nu mai alergăm este o țintă înaltă, dar eu cred că există și o modalitate practică și realistă de a găsi acest echilibru. Te invit să te gândești la aspirații și nu la alergare – lucrând pentru acceptarea de sine și pentru tenacitate consecventă, astfel încât să te simți, în schimb, confortabil în propria piele. Exercițiul prin care poți ajunge acolo este rezilienta de zi cu zi.

Nu îți voi spune ce nu faci bine. Îți voi arăta ce faci deja bine.

MARILE IDEI DIN PARTEA 1

La începutul Părții I îți arăt cu candoare acea etapă din povestea mea personală care m-a determinat să studiez reziliența. În cazul multor oameni există un eveniment sau o experiență majoră, crucială care generează unda schimbării în viața lor. Un apel telefonic poate schimba totul. Un diagnostic te plasează pe o traiectorie de viitor la care nu te-ai gândit niciodată. O pierdere te lasă cu inima iremediabil zdrobită. Un pumn la fotbal îți distruge cele mai bine gândite planuri. Aceasta este realitatea pentru mulți oameni – ea arată un moment în timp când viețile li s-au schimbat pentru totdeauna. Iar pentru alții este o eroziune invizibilă, lentă, permanentă, care le fură viitorul. Îi seacă de energie, ajung să nu mai aibă nicio motivație. Într-o zi îți dai seama că duci o viață pe care nu ai dorit-o niciodată. Poate că te simți străin în propria-ți viață.

Este ca fabula cu broasca fiartă: dacă pui o broască într-o oală cu apă care fierbe, broasca va sări afară imediat. Dar dacă pui broasca într-un vas cu apă și lași apa să ajungă treptat la punctul de fierbere, broasca va fierbe și va muri. Pe măsură ce ne trăim viața, se întâmplă uneori să primim o lovitură instantanee, iar alteori apare o scurgere lentă. Ambele pot scufunda corabia.

Știu că și tu ai povestea ta. Toți ducem cu noi un bagaj. Poate este ceva din trecut sau poate ceva ce trăiești în prezent. Ceea ce ne aduce împreună este capacitatea de a rezista. Este capacitatea noastră înnăscută de a fi reziliențI.

În orice clipă ni se poate arunca o minge cu efect, pe care nu o vedem venind. Poate fi mare sau mică. Cred că nu trebuie să comparăm niciodată suferința, pierderile sau traumele – fiecare trăim viața în felul nostru unic. Realitatea este că viața poate să doară uneori; viața este în fiecare zi grea, imprevizibilă și nesigură. Trebuie să fim capabili să ne adaptăm și să ne integrăm, astfel încât un eșec oarecare să nu ne poată face să deviem de la ceea ce contează cu adevărat. Poetul JmStorm rezumă acest lucru în mod strălucit: „Nu este suficient să crezi în tine însuți. Trebuie să crezi în eșecurile tale și să înțelegi că și ele au un scop."[8]

Ai la dispoziție acest lucru

Așa cum știi de-acum, modul meu de a aborda reziliența este o conversație blândă care recunoaște că tot ce îți trebuie pentru această aventură se află deja în tine. Te-ai născut cu capul și inima aliniate, în perfectă armonie – cu un simț al întregului, completului și autoconservării. Aceasta este rădăcina instinctelor noastre de supraviețuire. Un bebeluș nu pune sub semnul întrebării faptul că are nevoie de hrană, iubire și mângâieri.

„Experiența și succesul nu-ți creează o trecere ușoară prin centrul câmpului de luptă. Ele îți oferă doar puțină bunăvoință, o bunăvoință care îți șoptește: «Totul face parte din proces. Ține drumul acesta».”

BRENÉ BROWN

El știe intuitiv că are nevoie de toate acestea pentru a supraviețui și le solicită. Invers: ca părinte, nu voi veni în ajutorul copilului meu numai dacă „merită" să-l ajut. Imaginează-ți că îl văd pe Jaxson atârnând de un gard, strigând după ajutor, dar înainte de a mă duce să-l scot din situația neplăcută, mă întreb dacă și-a făcut curat în cameră. Bineînțeles că nu voi măsura nevoia de ajutor a lui Jaxson și ajutorul meu, pe baza prestației lui! De obicei, în situații de felul acesta, instinctele noastre știu mai bine ce trebuie făcut și preiau conducerea. Sărim în ajutor intuitiv, deoarece comportamentele și acțiunea noastră nu trebuie să fie egale cu meritele sau valoarea noastră.

Deși instinctul nostru natural este să ne protejăm, suntem deconectați de la această tendință primară care știe că suntem suficient de buni așa cum suntem. Diferitele planuri ale vieții și relația cu noi înșine produc fricțiuni între minte și inimă. De câte ori nu ți s-a întâmplat să știi în mintea ta că ceva este adevărat, dar să constați că inima își dorește altceva? Este posibil să știi ceva din punctul de vedere al intelectului, dar corpul tău să simtă altceva. Poți reduce această diferență între minte și inimă prin aliniere. Este nevoie de exercițiu, dar, încă o dată, poți să ajungi pe aceeași pagină din punct de vedere intelectual și emoțional. Pentru a realiza acest lucru, să vedem mai întâi ce anume creează această separare.

Mulți oameni cu care lucrez își aduc aminte că au fost învățați din fragedă copilărie să pună o distanță între minte și inimă. Au fost antrenați să creadă că emoțiile înseamnă slăbiciune, iar gândurile sau intelectul contează mai mult. Poate și ție ți s-a spus „să lași la o parte emoțiile în această situație" sau să nu te superi prea tare. Sau poate ai fost învățat să crezi că un copil trebuie să-și țină emoțiile în frâu. În copilărie aceste norme ne sunt prezentate atât explicit, cât și implicit.

Apoi interiorizăm respectarea acestor norme, considerând că măsoară cât suntem de valoroși sau de buni. Suntem învățați și constrânși să avem gânduri, sentimente și comportamente corespunzătoare anumitor norme. Mesajul pe care l-am auzit cel mai des de la cei din jurul meu a fost: „Robyne, viața ar fi mult mai ușoară dacă nu ai fi atât de sensibilă și emotivă și dacă nu ai considera că totul este un atac împotriva ta sau nu ai pune la inimă!" Numai că ceea ce făceau ei era să pună firea mea vulcanică pe seama părului meu roșu. Clasic! Dacă la maturitate mențiii acest ecart între minte și inimă, vei fi probabil considerat un veritabil profesionist! Și atunci, ani întregi din perioada maturității vei încerca disperat să mai fii capabil să simți ceva. Dacă le ignorăm prea mult, sentimentele se vor stinge în cele din urmă și atunci le vom simți lipsa acut. Am lucrat cu lideri de prim rang din lumea afacerilor, care mi-au spus că nu vor decât să poată din nou să simtă ceva. Au petrecut atât de mult timp folosindu-și numai mintea, încât își simt inima amorțită.

Este greu să ducem în numai două brațe greutatea vieții noastre și a lumii întregi. Eu sunt aici ca să te învăț practici *înțelepte*, bazate pe informații rezultate din cercetări, nu cele mai bune practici, iar acestea să te conducă spre alinierea personală – adică mintea și inima să ajungă pe aceeași pagină. Noțiunea de practici înțelepte vine de la o bună colegă a mea, care studiază modalități indigene de cunoaștere. Ea mi-a explicat că „înțelept" înseamnă aici însușit prin experiență, în timp ce „cel mai bun" este o idee a occidentalilor, de superioritate sau de ierarhie. Am preferat să folosesc aici termenul „practici înțelepte" și nu pe acela de „cele mai bune practici" pentru că nu este vorba despre practici bune, mai bune sau cele mai bune.

Este vorba despre a pune experiențele noastre personale la locul cuvenit și de a învăța din propriile greșeli.

Din cauza experiențelor de viață, a suferințelor profunde și a eșecurilor emoționale, mulți dintre noi pierd legătura cu importanța gestului de a ne asculta instinctele, de a ne autoconserva și de a considera că suntem bine așa cum suntem. Ne dor întâmplările din trecut; alergăm într-o cursă fără linie de finiș; suntem epuizați de obligativități și continuăm să facem ceea ce nu ne este de niciun folos. Muncim până la epuizare, în loc să muncim pentru o viață mai plină. Lucrurile nu trebuie să stea așa.

Putem toți să ne dezvoltăm simțul care ne spune că este suficient de bine așa cum suntem. Ceea ce ai făcut până în prezent este menit să te ajute și mai mult să știi ce vrei și ce nu vrei în viață. Fii sigur că viitorul tău ține de aspirații, nu de trecut.

Pentru a putea face primii pași pe calea însușirii unei noi modalități de abordare a rezilienței, voi descrie barierele. Ce ne stă în cale? Din activitatea mea pe mai multe platforme și din munca cu oameni de diverse condiții sociale, am observat că sunt trei elemente care alterează adesea calitatea vieții noastre și capacitatea de a acționa: stresul, frica și stigmatul. După cum spunea Seneca, „suferim mai mult în imaginație, decât în realitate."[9] Deși știm că stresul, frica și stigmatul sunt reale, suferința din cauza lor se produce în mintea, corpul și sufletul nostru. Nu sunt imaginare, dar sunt invizibile. Trebuie să scoatem aceste umbre la lumină. Trebuie să facem invizibilul vizibil, pentru a ne ocupa de aceste obstacole cu tot curajul. Prin urmare, hai să studiem barierele din calea rezilienței, ca să trasăm un drum nou.

PARTEA A II-A

CELE TREI OBSTACOLE

„În cele din urmă am acceptat că nu pot opri furtuna, dar mă puteam calma pe mine în mijlocul furtunii care, într-adevăr, a trecut până la urmă."

CAPITOLUL 3

STRESUL

Se apropie vacanța de vară, iar copiii de la școala gimnazială locală aproape că îi simt deja gustul. Prietenul meu, profesor cu multă experiență, care a îndrumat mii de copii începând de la școala gimnazială până la liceu, într-o carieră de treizeci de ani, are inima grea, mintea preocupată și zâmbește forțat. Știe că unii dintre elevii lui vor pleca în tabere de vară, în vacanță cu familia, vor face sport și cursuri de artă. Vor trăi tot felul de experiențe din care vor păstra amintiri minunate. Dar știe, de asemenea, că alți elevi din aceeași clasă vor trece printr-o alimentație precară și abuzuri, vor fi neglijați și izolați, vor cunoaște frica adevărată. Pentru acești copii, să plece în vacanță pe timpul verii înseamnă să nu mai aibă contact cu singurul adult responsabil și grijuliu pe care îl cunosc. Acești elevi trebuie să facă gesturi care să le arate colegilor că și ei așteaptă nerăbdători vacanța de opt săptămâni. Dacă nu, copiii privilegiați vor afla adevărurile și realitatea vieții lor. Copiii care trăiesc într-o realitate crudă, de opresiune și dezavantaje, au

învățat să le ascundă. Ei știu să se închidă și să se protejeze, știu chiar cum să-și protejeze familiile care îi rănesc. Acest profesor știe din proprie experiență ce efect are stresul asupra copiilor și familiilor acestora. El repetă această rutină cu prilejul fiecărei zile libere de sărbători, a fiecărei zile în care nu se face școală, atunci când profesorii au cursuri de perfecționare, și a fiecărei vacanțe de vară.

Un elev îi mărturisește profesorului că este extrem de îngrijorat că ar putea uita formulele din algebră și aproape că izbucnește în lacrimi cerându-i să-i dea mai multe teme de făcut acasă, ca să poată să fie și să rămână primul din clasă. Acest elev se simte stresat, iar stresul lui este real.

Alt elev mărturisește că este stresat pentru că în această vară riscă să nu o poată feri pe sora lui de Protecția Copilului. Este speriat că ar putea fi separat de frații și surorile lui, pentru că împlinește treisprezece ani. Stresul lui este real.

Sună ultimul clopoțel și elevii se împrăștie. Profesorul îi va purta pe acești copii în suflet toată vara, așa cum a făcut și în celelalte douăzeci și nouă de vacanțe de vară. Și stresul lui este real.

Pentru a înțelege reziliența și cum pot oamenii să-și trăiască propria viață în pofida greutăților diferite și profund personale, trebuie să înțelegem obstacolele comune – ce ne împiedică și ne dărâmă. Evident, în fiecare zi există mai mult de trei obstacole în fața fiecăruia dintre noi; totuși în activitatea mea am întâlnit cu regularitate trei: stresul, frica și stigmatul. Aceste trei bariere ne stingheresc, dar pot să ne și împiedice. Oricât de bune planuri am avea, odată ce ne confruntăm cu stresul, frica și stigmatul, capacitatea de a ne păstra imaginea de sine este greu pusă la încercare și reziliența noastră scade.

CE ESTE STRESUL?

Sunt convinsă că ați auzit de stres. Sunt sigură că ați auzit de asemenea că stresul ne va distruge. El este cunoscut drept ucigașul tăcut al secolului al XXI-lea. Citim studii cu titluri precum „Stresul provoacă 80% din boli" sau „Mai bine nu vă stresați pentru mărunțișuri, căci altfel ați putea muri" sau „Stresul: boala care ucide." Întâlnim asemenea titluri în reviste și ziare prestigioase. Este un mesaj frecvent și răspândit peste tot. Stresul face rău. Stresul ne va omorî.

La fel a fost cu margarina. Îmi amintesc că în anii 1980 se spunea că margarina o să ne omoare. Îmi amintesc că intram în casele oamenilor, vedeam margarina în frigider și mă gândeam: „Vai de mine, nu le-a spus nimeni! Margarina va distruge toată familia aceasta." Ideea efectului dăunător al margarinei a venit de la un documentar pe care l-am văzut când eram mică și această experiență a generat un adevărat simț al pericolului.

Mă întreb ce trebuie să simtă copiii din ziua de astăzi când ne aud vorbind despre stres. Bănuiesc și am văzut cu ochii mei că copiii sunt îngroziți, la fel cum am fost și eu, dar de această dată nu din cauza unui singur produs, ca margarina – stresul este omniprezent. Susțin, de asemenea, că cei mai mulți dintre copii au auzit cât de nociv este stresul de mai multe ori, nu doar o singură dată. Deși viața a demontat mitul margarinei care ucide, teama mea de acest aliment rămâne – și încă o dată spun, acest lucru se întâmplă după un singur episod de expunere la această idee. Uneori mă gândesc de ce ar vrea copiii de astăzi să crească. Nu le prezentăm o imagine atractivă despre vârsta adultă și le lăsăm moștenire o lume extrem de fracturată și volatilă. Planeta este în suferință. Pe străzi domnește brutalitatea. Oamenii sunt cruzi. Problemele de justiție socială

abundă și părem mai divizați decât oricând. Și nu este vorba doar despre lumea din exterior. Familiile și fiecare individ trec prin niveluri foarte crescute de stres și frică.

Mai mult, sistemele pe care le reprezintă familiile sunt tensionate, iar oamenii sunt obosiți. Potrivit biroului național de statistică al Canadei, unul din patru adulți afirmă că trăiește zilnic într-un stres extrem. În același studiu, 62% au raportat că cel mai important factor stresant pentru ei era munca și timpul petrecut departe de familie, rezultatul lucrului în afara domiciliului.[1] Copiii sunt crescuți într-un ecosistem caracterizat prin stres, acesta fiindu-le generat din toate direcțiile – școală, societate și familie.

Evenimentele globale recente au exasperat un sistem deja fragil. S-a văzut clar acest lucru când ne-am trezit în pandemia de COVID-19. Prima jumătate a anului 2020 ne-a tras o lovitură strașnică. Oamenii de pe întreaga planetă s-au zbătut și continuă să se zbată, fiecare în felul său. Cred că evenimentele din 2020 vor fi predate la lecțiile de istorie. Toți deținem cunoștințe despre ce a însemnat să trecem prin această experiență. Ca cetățeni globali, ni s-a spus mai întâi să stăm la adăpost. Pentru unii acest lucru a însemnat să încerce să lucreze de acasă și/sau să îngrijească bătrâni sau să crească și să le predea lecții copiilor în afara școlii, iar pentru alții statul în casă a însemnat izolarea de toți și de toate. A merge la cumpărăturile curente a însemnat să învățăm comportamente noi. Oamenii au fost separați de cei dragi. Mulți au murit. Toată lumea a regretat iluzia de predictibilitate și siguranță, viața cât de cât normală, evenimentele care fuseseră programate și care au trebuit anulate. Stresul a invadat tot. Apoi, când pandemia a intrat în luna a șasea, America de Nord a fost măturată de un val de socoteli rasiale. O lume deja obosită s-a văzut confruntată cu

„Ca să ne dăm seama
cât valorează ancora,
trebuie să simțim
intensitatea furtunii.”

CORRIE TEN BOOM

altă realitate care ne-a zgâlțâit pe mulți dintre noi de la temelie. Mă simt ca și când omenirea a fost pârjolită până la pământ, alegându-se cu răni mentale și emoționale.

Vizitam odată o clasă când am fost trasă deoparte de un elev. Avea opt sau nouă ani și m-a întrebat dacă auzisem de încălzirea climatică. I-am răspuns că auzisem de încălzirea globală și că era o problemă serioasă. „Mama Pământ este în suferință," i-am spus eu. M-a întrebat dacă am aflat că generația lui avea să rezolve această situație. I-am spus că da și, de asemenea, că eram profund convinsă că generația viitoare va fi administratorul ecologist al pământului, cu un rol esențial. Copilul m-a privit uimit și speriat: „Nu conta pe noi!" mi-a spus el. „Habar nu avem cum să facem acest lucru. În plus, eu nici măcar prăjitorul de pâine n-am voie să-l folosesc, când nu e mama acasă. Cum o să pot repara o planetă?"

Întrebare corectă. Este păcat că subiectul îi produce atât de mult stres, pe lângă un enorm sentiment de incapacitate. Am stat mai mult de vorbă și i-am arătat poze din telefon cu oameni de știință pe care îi cunoșteam și care nu numai că sunt în căutarea unor soluții pentru încălzirea globală, dar le și predau studenților din universități cum trebuie abordate problemele de mediu. Voiam să-l asigur că nu era singur, că și alții se simt stresați în această privință – că face parte dintr-o comunitate mai largă care poartă povara acelorași îngrijorări. Stresul legat de ecologie și chiar tristețea pe care o provoacă problema ecologică sunt foarte reale.

Stresul se află pretutindeni în jurul nostru. Consider că este o necesitate stringentă să începem să învățăm mai mult despre stres și să dezvoltăm o narațiune mai productivă despre efectele acestuia. Știm că viața noastră de zi cu zi este dominată de stres. Iar uneori este imposibil să schimbăm sau să scăpăm de

ceea ce a devenit societatea. Cursa înverşunată a consumerismului, narcisismul în floare şi lipsa de preocupare pentru relaţiile interumane se află peste tot în jurul nostru. Există totuşi şi o altă cale.

Îmi place nespus de mult viziunea profundă, îndrăzneaţă şi tulburătoare pe care o are sora Joan Chittister asupra lumii înconjurătoare şi pe care o împărtăşeşte în cartea ei *The Time Is Now: The Call for Uncommon Courage*. Ea arată că, atunci când vedem în jur atâta stres şi factori stresanţi, trebuie să trecem la acţiune. Ne încurajează să nu ne lăsăm duşi de nas cu „mărunţişuri frumoase", să ne împotrivim satisfacţiei de sine şi apatiei din lumea modernă, în loc să aşteptăm să rezolve alţii în locul nostru problemele inegalităţii, nedreptăţii şi sărăciei. Chittister argumentează că este responsabilitatea noastră, deopotrivă morală şi spirituală, să trecem chiar noi la acţiune şi să facem lumea un loc în care toţi să trăiască mai bine. Există ceva destul de uimitor în faptul că o călugăriţă benedictină se ocupă de capacitatea marelui *establishment* de a induce stresul şi a osândi sufletul! Oricât de inevitabilă ni s-ar părea alimentarea cu stres a culturii şi vieţilor noastre, există mai multe feluri în care putem resimţi stresul.

Să privim îndeaproape ce putem face pentru a dezvolta o altă relaţie cu stresul. Subliniez din nou că intenţia mea în această carte este să-ţi împărtăşesc practici bazate pe cercetare, care sunt accesibile, realiste şi sustenabile. Despre managementul stresului există o mulţime de informaţii, care par stresante la rândul lor. În primul rând, de unde începem? Înainte de a te apuca să vinzi tot ce ai şi a te muta într-o colibă din pădure, fără wi-fi, dar aprovizionat cu lăzi de ulei şi vin, citeşte mai departe, nu numai pentru binele tău, ci şi pentru acela al tuturor copiilor tăi!

Deși suntem foarte familiarizați cu ideea de stres, este uluitor de greu să definim stresul clar. Unii cercetători îl definesc ca o reacție biologică normală în fața unui pericol potențial. Când te întâlnești cu o situație stresantă, creierul inundă organismul cu substanțe chimice și hormoni. Se vorbește mult despre adrenalină și cortizol în această definiție. Asociația pentru Sănătate Mentală din Canada definește stresul într-un sens mai larg, arătând că stresul poate fi cognitiv, emoțional, fizic sau comportamental.[2] Modelul medical tradițional definește stresul ca un ansamblu de factori fizici, mentali și emoționali care generează o tensiune în corp sau în plan mental. Pentru scopul nostru vreau să mă gândesc că stresul este consecința alarmei la incendiu a corpului nostru. Alarma semnalează mai multor hormoni și substanțe chimice că trebuie să ne convoace la acțiune. Trebuie să luptăm, să fugim sau să rămânem nemișcați pentru a ieși din zona de pericol. Stresul este o experiență a întregului corp. El poate afecta instantaneu ce gândim, ce simțim sau cum reacționăm. Stresul nu are limite.

Schimbarea de paradigmă pe care vreau să o prezint aici în legătură cu stresul începe într-adevăr prin a admite și a recunoaște că stresul este o reacție cu impact asupra noastră la toate nivelurile – biologic, fizic, emoțional și spiritual. El este necesar pentru supraviețuirea și dezvoltarea noastră. Stresul este o parte necesară a naturii noastre omenești. În cartea ei *Untamed (De neîmblânzit)*, Glennon Doyle rezumă perfect această idee: „Dacă ai un disconfort – simți o durere adâncă, ești supărat, ai un dor, ești confuz – nu înseamnă că ai o problemă, ci că ești viu. Să faci parte din specia umană nu este greu pentru că faci ceva greșit, este greu pentru că faci ceva corect. Nu vei schimba niciodată faptul că a fi om este greu,

așa că trebuie să-ți schimbi ideea că acest lucru a fost vreodată ușor."[3]

Stresul face parte din ceea ce este greu în viață. Să acceptăm acest lucru și să vedem ce putem face cu această informație.

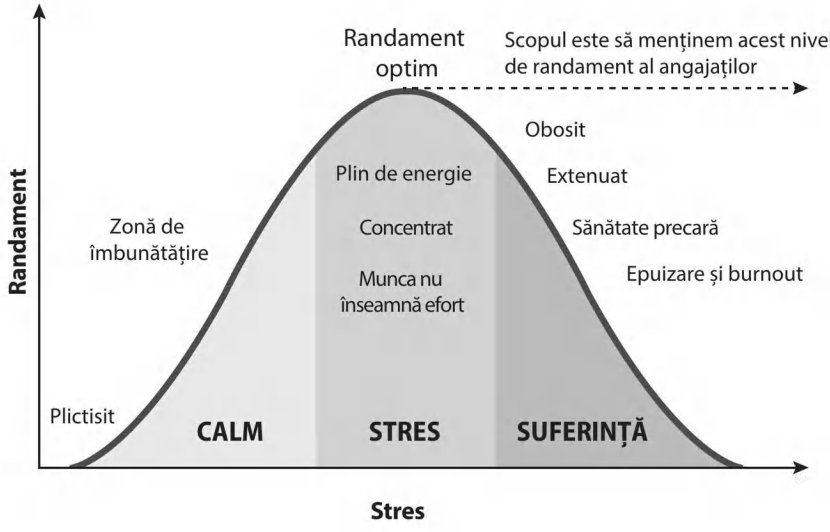
STRESUL CREȘTE RANDAMENTUL

În discuția despre stres îi pierdem pe majoritatea interlocutorilor, pentru că întreaga lor energie se canalizează pe prevenirea sau combaterea stresului. Suntem bombardați cu mesaje care ne spun că trebuie să scăpăm de stres, dar cercetările ne arată altceva.

Aveți o superbă curbă a randamentului, în formă de clopot? Eu da, desigur. Curba Yerkes-Dodson a raportului stres-randament la om, din 1908.[4] Îmi amintesc că am învățat despre ea când eram studentă la psihologie și nu-mi venea să cred că nu se referă la cutii cu cereale și panouri publicitare sau că nu avea propria linie de confecții. Îmi amintesc că l-am întrebat pe profesorul meu de ce lumea nu vorbește mai mult despre ea. Oamenii trebuie să afle despre acest raport. Ei bine, dragă cititorule, să începem!

Cercetătorii Robert Yerkes și John Dillingham Dodson au descoperit legea raportului randament-stres. Cercetările lor, care răstoarnă ceea ce se știa până atunci, arată că există o relație empirică între stimulare și randament. Legea stipulează că randamentul crește prin stimulare psihologică sau mentală, dar numai până la un punct. Ceea ce înseamnă că stresul (sau ce numesc ei stimulare) va conduce, de fapt, la creșterea randamentului nostru, dar numai până la un anumit punct sau prag. Odată ce nivelul de stres este prea mare, randamentul va scădea. Când nu există stres, randamentul va fi scăzut. Când

Curba Yerkes-Dodson a raportului stres-randament la om



stresul începe să crească, asistăm la îmbunătățirea acestuia. Iar în zona de vârf, randamentul este optim. Munca ne dă energie și nu implică efort, suntem concentrați.

În activitatea mea de educator, în care folosesc aceste repere de lucru cu oamenii, mă refer la zona de vârf ca fiind „meciul de Liga A." Ne simțim grozav. Îndeplinim sarcini. Suntem mândri de noi. Vorbim în acest caz despre eustres sau stres pozitiv. Este important să notăm aici că stresul în sine nu este nici bun, nici rău. Oamenii se raportează în mod greșit la un stres bun în comparație cu stresul rău, când este vorba, de fapt, despre modul în care organismul răspunde la stres. Structura stresului este exact aceeași, indiferent că ești surescitat în legătură cu un nou loc de muncă sau pentru că te fugărește un urs. Felul în care organismul *resimte* stresul este ori pozitiv și productiv, ori excesiv și distructiv. Cheia constă în cum facem să avem un răspuns pozitiv al organismului atunci când ne confruntăm cu stresul.

Într-o situație pozitivă de stres, corpul răspunde adecvat unei sarcini dificile. Sistemul de alarmă al creierului s-a declanșat prompt, pentru a ne avertiza că sarcina este importantă și suntem inundați de substanțele chimice și hormonii care ne ajută să avem cursivitate în muncă. Dar sistemul este eficient numai până la un punct. De îndată ce depășim pragul unui stres prea mare, însemnând prea multe sarcini sau solicitări simultane, randamentul nostru începe să scadă. Ne simțim obosiți sau epuizați. Trecem în zona suferinței, în care facem greșeli.

Știm că am trecut în zona de suferință atunci când nu mai reușim să formulăm o propoziție coerentă, să scriem corect un cuvânt, să ne găsim cheile sau să ne aducem aminte informații elementare. În ceea ce mă privește, încep să scap lucruri din mână – obiecte concrete precum telefonul, pașaportul și cănile de cafea, dar și să uit lucruri abstracte, cum ar fi pe cine trebuie să iau și de unde sau uit să mănânc ori de ce am urcat la etaj.

Dacă rămânem prea mult timp în zona de suferință, ne îmbolnăvim, ne simțim copleșiți și riscăm burnoutul. Vreau să mă aflu în zona de stres. Imaginați-vă cum ar suna dacă v-aș spune într-o conversație că încerc cu disperare să rămân într-o zonă de stres permanent! Aceasta este problema: discutăm despre stres dintr-o perspectivă greșită. Am acceptat ideea că stresul este un element negativ. Dar suferința este zona în care se produc erorile și în care ne îmbolnăvim. Prin urmare, cum facem să avem parte de mai mult stres?

STRESUL RECONSIDERAT

Știm ce simțim când suntem pe terenul unui meci de Liga A. Știm când suntem echilibrați. Știm ce simțim când suntem

cuprinşi de nevoia de acţiune şi control. Ştim când suntem într-o etapă de progres a vieţii. Găsesc această idee fascinantă: *a fi într-o etapă de progres a vieţii.* Cum progresăm în viaţă dacă toţi ne trăim prezentul? Este o aşteptare nerealistă. Trăim secundele una câte una. Nu putem fi decât aici, în momentul prezent. Ceea ce întâlnesc cel mai des sunt fie oameni cantonaţi în trecut, fie oameni care îşi fac griji pentru viitor. Acesta este terenul pe care se dezvoltă suferinţa.

Obişnuiam să înţeleg stresul ca o reacţie a întregului organism faţă de tot ce îmi aducea viaţa, fără să pot anticipa, înţelege, controla sau de care nu mă puteam proteja, pe mine sau pe cei dragi. Stresul era un eveniment din exterior, care se manifesta printr-o reacţie fizică. Era un intrus.

Abia după ce am început să aflu despre mindfulness am descoperit ideea că stresul mă agresa nu numai din exterior, ci şi din interior. Mintea omului poate, la rândul ei, să genereze stres: cum şi ce gândim despre evenimente sau sarcini creează reacţia pe care o avem sau iniţiază o serie de reacţii biologice. Mintea mea era capabilă să dezlănţuie un război civil – eu împotriva mea. Când am înţeles acest lucru, am ştiut că era nevoie să reevaluez şi să redefinesc modul în care înţelegeam stresul.

Cartea scrisă de Kelly McGonigal, *The Upside of Stress*, este o lectură excelentă pentru a reevalua şi a redefini modul în care înţelegem stresul. McGonigal nu ne sugerează cum să minimizăm stresul, ci, mai degrabă, cum să-i facem faţă mai bine. Cartea începe cu prezentarea unui studiu esenţial din 2012, efectuat de Whitney P. Witt la Universitatea din Wisconsin-Madison, care la rândul lui a schimbat modul în care aborda McGonigal stresul. Incluzând în cercetarea lor peste 29.000 de persoane, oamenii de ştiinţă au studiat impactul percepţiei stresului asupra sănătăţii fizice a unei persoane.

Participanții au evaluat cum le-a influențat nivelul de stres sănătatea: „puțin," „moderat" sau „mult." Opt ani mai târziu, cercetătorii au folosit informațiile publice privind rata mortalității pentru a face o comparație cu eșantionul lor inițial. Descoperirea a fost șocantă: cei care raportaseră că stresul le deteriorase „mult" sănătatea fizică, au avut o prevalență a deceselor cu 43 la sută mai mare! Participanții care raportaseră că nivelurile de stres au avut „puțină" influență asupra sănătății lor, păreau să fi murit în număr mai mic decât ceilalți implicați în studiu.[5] Aflăm din acest studiu că, dacă credem că stresul o să ne omoare, probabil că avem dreptate. Dacă credem că stresul nu are impact asupra sănătății noastre, probabil că avem dreptate de asemenea. Să ne spunem singuri că stresul ne ucide nu ne ajută deloc; este chiar foarte dăunător.

Altă echipă de cercetători, Alia Crum, Peter Salovey și Shawn Achor au clasificat stresul în două categorii, debilitant și stimulativ, și au ajuns la rezultate asemănătoare. Constatările lor vin în sprijinul ideii că este important ceea ce ne spunem nouă înșine despre stres.[6] Îți prezint în continuare o schemă de măsurare a predispoziției la stres (SMM*), pe care te rog să o completezi.

Măsurarea predispoziției (mentale) la stres

Această măsurătoare bazată pe opt parametri a fost pusă la punct de Crum, Salovey și Achor, pentru a studia în ce măsură starea de spirit a unui individ influențează natura stimulativă sau debilitantă a stresului. Elementele enumerate mai jos evaluează predispoziția generală la stres a participantului la studiu (de exemplu: „Efectele stresului sunt negative și ar

* În original, *Stress Mindset Measure* (*n. trad.*)

trebui evitate"), precum și semnele sau simptomele legate de consecințele stimulative sau debilitante ale stresului asupra sănătății și vitalității, procesului de învățare și creștere, randamentului și productivității (de exemplu: „Stresul îmi îmbunătățește sănătatea și vitalitatea"). Participanții au acordat puncte fiecărui parametru pe o scară cu cinci trepte, unde 0 = nu sunt deloc de acord, iar 4 = sunt total de acord. Scorurile măsurătorii se obțin în ordine descrescătoare pentru cei patru parametri negativi (marcați cu asterisc) și calculând apoi media tuturor celor opt parametri. Scorurile mai mari ale măsurătorii exprimă predispoziția de a considera stresul stimulativ.

Întrebări pentru determinarea predispoziției la stres

Evaluați în ce măsură sunteți de acord sau nu cu următoarele întrebări (folosiți scara pentru toți cei opt parametri; asteriscurile indică folosirea unei ordini descrescătoare).

0 = nu sunt deloc de acord
1 = nu sunt de acord
2 = nu sunt nici împotrivă, nici de acord
3 = sunt de acord
4 = sunt total de acord

1. Efectele stresului sunt negative și ar trebui evitate.*
2. Stresul mă ajută să învăț și să mă dezvolt.
3. Stresul îmi scade sănătatea și vitalitatea.*
4. Stresul îmi crește randamentul și productivitatea.
5. Stresul mă împiedică să învăț și să mă dezvolt.*
6. Stresul îmi crește vitalitatea și mă face să am o sănătate mai bună.
7. Stresul îmi reduce randamentul și productivitatea.*
8. Efectele stresului sunt pozitive și ar trebui folosite.

Acest studiu este util pentru a vedea ce crezi despre impactul pe care îl are stresul asupra sănătății tale. Ia-ți o clipă de răgaz și gândește-te la răspunsuri. Crezi că stresul îți face rău? Crezi că stresul ar trebui evitat? Și, ceea ce este mai important, crezi că stresul te va omorî? Te invit să-ți acorzi răgazul de a te gândi ce este adevărat pentru tine și pe urmă să cercetezi de unde îți vin acele convingeri. Înțelegând care îți sunt convingerile și de unde vin ele, vei putea începe să dezvolți perspective noi și să-ți planifici un parcurs de corectare a acestora atunci când apar convingerile vechi.

Îți dau un exemplu. Să presupunem că șeful tău, un om dificil, îți trasează o sarcină nerezonabilă. Primul tău gând este „Vai, până aici mi-a fost – asta o să mă rupă. M-am săturat de șefi care habar n-au să conducă." Acest răspuns va avea impact asupra sănătății tale. Ceea ce îți spui despre sarcina nerezonabilă va fi interiorizat. Aceste tipare de gândire nu-ți fac bine și prețul nu merită plătit.

Prin urmare, alternativa de răspuns este „Extraordinar! Iată încă un exemplu că șeful meu nu înțelege deloc ce trebuie să fac eu sau cum trebuie să conducă el. Voi face tot ce pot ca să duc treaba la bun sfârșit, dar, până la urmă, ei nu mă plătesc destul și nici nu merită să-mi distrug sănătatea și liniștea interiorizând furia și frustrarea."

În ambele exemple șeful nu este nici rezonabil și probabil nici un bun conducător, dar tu alegi cum reacționezi în această situație. Opțiunea A: o interiorizezi și îi permiți furiei să-ți distrugă liniștea. Sau, opțiunea B: îți protejezi calmul și lași comportamentul necorespunzător al șefului să ricoșeze din armura ta, care îți ocrotește liniștea. Aici trebuie să fii blând și răbdător cu tine. Corectarea convingerilor implică exercițiu și consecvență. Uneori îți va fi ușor să faci acest lucru: vei fi șmecher,

luptător şi nu vei înghiţi prostii. Alteori te vei trezi la trei dimineaţa şi nu vei mai putea adormi la loc din cauza frustrării provocate de şeful tău idiot.

Din fericire, McGonigal ne învaţă mai multe strategii. În cercetarea ei, care se intersectează cu activitatea lui Crum, Salovey şi Achor, ea defineşte alte trei convingeri productive despre stres, care ajută la minimizarea efectelor lui dăunătoare:

1. Consideră că răspunsul la stres al corpului tău este util, nu debilitant sau dăunător – consideră că stresul înseamnă energie.
2. Consideră că eşti capabil să-i faci faţă stresului din viaţa ta şi chiar să înveţi ceva din el şi să evoluezi.
3. Consideră stresul ceva cu care se confruntă toată lumea şi ca fiind o parte firească a naturii umane.

Fiecare dintre noi va internaliza aceste convingeri în mod diferit. Unii le vor citi o dată, ceva se va schimba în mintea lor şi de acum înainte vor adopta o altă atitudine. Alţii vor simţi, poate, nevoia să noteze aceste convingeri, să le recitească sau chiar să le pună un semn ori să facă o captură de ecran cu ele, ca să ţină minte, de exemplu, că „această situaţie nu te va omorî." În oricare dintre aceste cazuri te-ai afla, sper că te ajut să te repoziţionezi faţă de stres şi să minimizezi daunele şi îngrijorările inutile. Nu fi însă prea aspru cu tine însuţi: îţi trebuie timp ca să înveţi să reconsideri stresul şi să-i faci faţă. Nu uita că bunul simţ nu înseamnă şi bune practici. Însă cu bune intenţii şi perseverenţă putem începe să adoptăm un nou mod de a gândi şi a trăi. Trebuie să adăugăm intenţie gândurilor despre stres şi supărare. Poate că va trebui, de asemenea, să-ţi repeţi, ţie şi celor din jur, că stresul nu este un duşman.

Mai mult, poate că va trebui să iei poziție împotriva acelor structuri din cultura occidentală care consideră stresul un indicator al împlinirii și al succesului. Burnoutul, familiile distruse, suferința și senzația de copleșire nu sunt semne ale unui nivel de viață superior. Așa că studiază ce rezultate ai obținut la măsurarea predispoziției la stres. Felul în care percepi stresul va influența felul în care vei merge mai departe. Poți să adopți un limbaj nou când vorbești despre stres? De exemplu, în loc să spui „Stresul o să mă omoare," ai putea spune „Simt stresul. Este important să mă asigur că mă voi liniști diseară. Cu tot stresul acesta, voi avea nevoie de timp ca să mă adun și să mă relaxez." O altă cale ar fi aceea de a-ți spune și a gândi, „Stresul înăuntru, supărarea afară," la care adaugi câteva respirații adânci. Mie îmi place foarte mult să spun: „Inspir încredere, expir îngrijorări." Întotdeauna vor exista zile cu stres, dar în mintea noastră vom putea considera zilele acelea grele, nu ucigătoare. Contează cum ne exprimăm când vorbim despre stres. Corpurile noastre ascultă.

Păstrându-ne optimismul, putem citi mai atent un studiu efectuat de Michael Poulin de la Universitatea din Buffalo. Poulin și echipa lui au intervievat un număr mare de participanți despre nivelurile lor de stres și comportamentele de ajutorare a altora sau, cum spunem adesea, actele de altruism. Este interesant că autorii au ajuns la rezultate similare altor studii pe care le-am menționat aici – și anume că stresul a făcut să crească gradul de moralitate cu 30 la sută, atunci când participanții au apreciat că stresul este dăunător. Cu toate acestea, Poulin și echipa lui au descoperit și că, atunci când oamenii cu niveluri ridicate de stres au raportat și niveluri crescute ale comportamentului de ajutorare, riscurile pentru sănătate au fost negate. Cercetătorii au ajuns la concluzia că a-i ajuta pe

alții reduce semnificativ rata mortalității legate de stres.[7] Este o constatare uriașă. În mod tipic, atunci când ne supără ceva, tendința naturală este să ne retragem, să ne izolăm de alții și să ne interiorizăm. Considerăm că situația noastră este mai gravă decât a altora și ne „izolăm" cu greutățile și problemele noastre. Supărarea ne reduce semnificativ compasiunea și empatia față de alții. Analizând ce ne arată cercetarea, constatăm că, atunci când suferim sau suntem supărați, scopul este să ne simțim mai ușurați nu numai prin ceea ce ne spunem nouă înșine despre stres, ci și fiindu-le de folos altora.

Cu prilejul unei discuții purtate la Sudbury, o doamnă mi-a spus că, după ce și-a pierdut fiul adult într-un accident la locul de muncă, a fost distrusă. Nici ea, nici familia nu au crezut că își va mai reveni vreodată. Mi-a spus că a fost extrem de dezamăgită de atitudinea oamenilor după moartea fiului ei și a observat că nimeni nu știe ce să facă sau ce să-i spună unei persoane îndoliate. Femeia mi-a mărturisit de asemenea că după câțiva ani a simțit că trebuia să facă ceva în această privință. S-a înscris într-un program intitulat „Threads of Life" (*Fire de viață* – threadsoflife.ca), o organizație nonprofit pentru sprijinirea familiilor care au pierdut pe cineva drag într-un accident la locul de muncă. Această organizație și altele asemenea facilitează accesul nu numai la o comunitate pentru incluziune, acceptare și speranță, ci și ocazia de a veni în ajutorul altora. Ajutându-i pe alți oameni aflați mai la început de drum în durerea și pierderea lor, femeia a reușit în cele din urmă să înceapă să se vindece și ea. A început să fie persoana de care spunea că avusese nevoie la rândul ei, după accidentul fiului. Era capabilă să folosească limbajul pierderii cum numai cineva care a parcurs același drum este în stare să o facă. Nu pot decât să-mi închipui impactul avut asupra altora. Mă gândesc că această

situaţie este „o muncă a inimii împovărate." Şi mulţumesc fiecărui om care vrea să-şi împărtăşească durerea şi propria istorie de autentică vulnerabilitate, ca mijloc de a-i sprijini pe alţii. Ajutându-ne semenii putem începe să ne ajutăm pe noi înşine.

CAPITOLUL 4

FRICA

În 1973, ziarul londonez *The Sunday Times* scria despre studiul devenit deja clasic, „American Fear", realizat de R.H. Bruskin Associates.[1] Titlul arăta că oamenii se tem mai mult de discursul într-un spațiu public decât de moarte! Este o statistică la care se raportează și astăzi mulți savanți. În 2012, cercetătorii Karen Dwyer și Marlina Davidson s-au angajat chiar să repete studiul și au ajuns la rezultate similare.[2]

Consider acest rezultat fascinant, pentru că înainte de Covid-19 mi-am petrecut o mare parte din timp deplasându-mă de-a lungul și de-a latul Americii de Nord, pentru a ține conferințe. Să urc pe scenă nu înseamnă nimic în comparația cu frica de zborul spre eveniment, când sunt turbulențe! Atunci intru cu totul în modul frică. Folosesc cele mai ciudate ritualuri în timpul zborului pentru a ține înlănțuit monstrul acestei frici. Creierul meu rațional știe că turbulențele nu determină prăbușirea avionului. Așa că fac exerciții de vizualizare pentru a-mi ține în frâu aparent necontrolabila reacție de frică în timpul turbulențelor. Îmi imaginez că avionul zboară

printr-un strat de gelatină. Se deplasează agresiv în sus și în jos prin furtună, iar eu îmi imaginez un avion în miniatură, colorat, care zboară prin gelatină. Atmosfera umple spațiul dintre avion și pământ. Suntem în spațiul prăjiturii de gelatină.

Frica este frică, indiferent ce anume o declanșează. Din fericire, putem pune la punct diverse instrumente pentru a-i ține pe monștrii fricii noastre închiși în cușcă. La sfârșitul fiecărui zbor, îmi place să-mi imaginez că monstrul fricii mele este o prăjitură cu gelatină.

STRESUL AȘA CUM ÎL ȘTIM NOI

Obișnuiam să mă gândesc la frică și stres ca și când „nu o poți avea pe una fără să-l ai și pe celălalt." Sunt experiențe în oglindă, interconectate și întrețesute. Dacă însă ne uităm mai îndeaproape, vedem că sunt înrudite, dar și deosebite. Putem simți stres fără să ne fie frică, dar nu ne poate fi frică fără să fim stresați. Stresul este mai degrabă genul de răspuns biologic pe care l-am explicat în capitolul anterior. Nu orice situație de stres este legată de frică. Pregătirea pentru un mare eveniment sau nerăbdarea legată de o deplasare specială poate fi stresantă, dar nu poate genera frică. Ne este frică atunci când simțim sau interpretăm ca atare o amenințare iminentă sau un verdict. Stresul însoțește frica pentru a resimți deplin stimularea emoțională rezultată din pericole iminente, durere, amenințări sau nedreptăți. *Gândul* la pericol este cel care declanșează răspunsul biologic bazat pe modul în care percepem o situație. Creierul interpretează un eveniment sau o idee, apoi elaborează rapid o ipoteză despre cât de amenințător este acesta. Dacă creierul nostru simte un rău potențial, ni se face frică. Unic în legătură cu frica este faptul că atât situațiile reale, cât

şi cele imaginare pot provoca o frică profundă. Frica este deosebit de puternică, deoarece este una dintre emoţiile noastre cele mai primitive.

Înţeleg această situaţie în felul următor: din perspectivă evoluţionistă, cei lipsiţi de un puternic sistem al fricii au fost probabil ucişi, pentru că nu erau atenţi la pericolele din jurul lor. Toţi cei aflaţi astăzi în viaţă au avut strămoşi cu un puternic sistem al fricii. Aceştia au fost cei care, odată ajunşi la izvor, se asigurau că vecinătăţile erau sigure, înainte de a închide ochii şi a bea apă.

Toată lumea simte frica. Cercetătorii Sylco Hoppenbrouwers, Eric Bulten şi Inti Brazil au constatat că inclusiv oamenii cu tulburări de personalitate antisociale sau cei consideraţi psihopaţi („psihopat" nu este un diagnostic oficial) resimt frica. Diferenţa în cazul acestui grup de oameni este că, deşi resimt frica, ei nu înţeleg pericolul.[3]

Frica este universală, dar felul în care interpretează oamenii evenimentele este unic şi personal. În esenţă, frica şi nerăbdarea sunt una şi aceeaşi emoţie! Să ne gândim la discursul în spaţiul public: unii consideră că este cea mai îngrozitoare experienţă şi îl evită cu orice preţ. Alţii, deşi au activat sistemul fricii, sunt nerăbdători! Interpreta Tania Rose explică ce sentimente are înainte de a intra pe scenă: „Bătăile inimii se accelerează, simţi fluturi zbătându-se înnebuniţi în stomac, simţi o sensibilitate exacerbată pentru că pupilele se dilată, iar membrele îţi tremură de anticipaţie. Frică sau nerăbdare? Sunt ambele. Diferenţa dintre frică şi nerăbdare vine doar din felul în care le priveşti."[4]

Fenomenele descrise de Rose sunt rezultatul felului în care creierul interpretează valul de adrenalină. Ne gândim la el, decidem în privinţa lui şi pe urmă îl trăim ca frică sau ca

nerăbdare. Adrenalina eliberată este aceeaşi şi într-un caz şi în celălalt, dar noi îi spunem frică sau nerăbdare, în funcţie de preferinţa personală. De unde vine totuşi deosebirea?

IERARHIA FRICII

Ierarhia fricii a fost introdusă ca noţiune de Karl Albrecht în 2007. El a afirmat că fiinţa umană resimte cinci tipuri de frică:

1. Extincţia: frica de moarte, de a muri sau de a nu mai exista
2. Mutilarea: frica de ceea ce i se poate întâmpla corpului tău – aici este inclus şi ceea ce poate invada corpul
3. Pierderea autonomiei: frica de a fi imobilizat în orice fel – de a ajunge într-o situaţie pe care nu o poţi controla
4. Separarea: frica de abandon, respingere sau pierdere
5. Moartea egoului: frica de umilinţă, de ruşine sau de orice altă formă de dezaprobare a propriei persoane – pierderea valorii[5]

Toate situaţiile în care apare frica se încadrează în această ierarhie a fricii. Acestea sunt temeliile fricii, dar noi le trăim în mod diferit la vârste diferite. De exemplu, bebeluşii se nasc cu două tipuri de frică: frica de a cădea şi frica de zgomote puternice. Crescând, trăim mai multe tipuri noi de frică, care sunt atât înnăscute, cât şi dobândite.

Majoritatea fricilor noastre sunt în mare măsură influenţate de experienţele pe care le-am trăit în copilărie, de mediul înconjurător şi de cel cultural. Şi iarăşi, pe măsură ce înaintăm în vârstă, frica începe să se manifeste mai ales prin asociere. În majoritatea cazurilor am învăţat să ne fie frică în cadrul

sistemelor familiale; puteți identifica frici transmise de părinții voştri. Am auzit povestea fascinantă a unei mame căreia îi era teribil de frică de respingere, cu rădăcini în copilăria ei. Mama trăia cu frica permanentă că nici fiul ei nu va avea prieteni în școala gimnazială. Într-o zi, urmărindu-l cum juca fotbal, a fost cuprinsă brusc de un val de frică, generat de percepția că fiul ei era exclus de ceilalți copii. Nu vedea limpede: a alergat la fiul ei şi i-a spus să se amestece printre ceilalți copii. Băiatul, teribil de jenat, i-a explicat mamei că el era portar în meciul de fotbal şi că trebuia să rămână în poartă, în timp ce ceilalți copii alergau pe teren! Frica mamei era atât de mare, încât nu a reuşit să proceseze ideea că fiul ei juca fotbal. Ea a reacționat mânată de propria frică de respingere. Faptul că i-a văzut pe ceilalți copii fugind de lângă fiul ei a antrenat un răspuns traumatic similar celui trăit când copiii au fugit de ea în copilărie. Ierarhia fricii se manifestă în viața noastră de zi cu zi în cele mai neașteptate feluri.

TRANSMITEREA FRICII PĂRINȚILOR

Ca părinți sau susținători, trebuie să ne ținem frica sub control. Copiii se vor confrunta în viață cu destule situații în care le va fi frică; nu trebuie să mai adăugăm nimic pe lista lor, din nesăbuință! În ceea ce mă privește, a trebuit să am grijă să nu le transmit copiilor frica mea de păsări. Știu, numele meu este Robyne*, dar mie îmi este frică de păsări! Frica a pornit de la un incident pe care l-am trăit în școala primară, pe la vârsta de cinci sau şase ani. Școala se afla pe o stradă care ducea la Lacul Ontario şi deseori mergeam până acolo cu clasa. Într-una dintre aceste deplasări, un coleg stătea pe marginea unui iaz

* În limba engleză, „robin" înseamnă măcăleandru (*n. trad.*)

de hrănire a păsărilor, în vecinătatea lacului, când a apărut din senin o lebădă, a coborât în zbor și l-a atacat. Nu mai văzusem niciodată o lebădă zburând, cu atât mai puțin să atace pe cineva. Mi-l amintesc pe băiat plângând și luptându-se, profesorii țipând, pene și sânge peste tot. Ulterior profesoara a încercat să explice că, probabil, băiatul se apropiase prea mult de cuibul lebedei, fără să-și dea seama. Nu trebuie să mai spun că nu consider lebedele nici romantice, nici elegante și că nu iubesc prea mult păsările.

Frica mea a evoluat de-a lungul anilor, iar acum îmi este frică în prezența tuturor păsărilor – da, chiar și a drăgălașilor puișori de găină! Ca părinte, le-am spus puștilor mei, când erau mici, că mami nu prea era prietenă cu păsările, dar că ei puteau fi. Copiii au devenit curând protectorii mei în fața păsărilor. Au grijă să alunge pescărușii sau porumbeii de pe stradă și sunt foarte mândri că pot să facă ceva ce eu nu pot. Doar pentru că îți este frică de ceva, nu înseamnă că trebuie să transmiți această frică.

FRICA ACȚIONEAZĂ CA O BARIERĂ

Imaginează-ți câte vise și țeluri nici măcar nu apucă să se înfiripeze din cauza fricii. Cred că frica ne ține departe de ocazii favorabile și ne împiedică să ne trăim viața la întregul ei potențial. Cheryl Strayed a spus: „În mare măsură, frica se naște dintr-o poveste pe care ne-o spunem singuri."[6] Este o idee profundă și relevantă. Frica și ceea ce gândim despre evenimentele înspăimântătoare fac ravagii în mintea și inima noastră. În societatea occidentală, să eviți riscurile a devenit fapt comun. Evităm tot ce poate să ne pericliteze certitudinea și siguranța. Oamenii s-au învățat să aleagă confortul și nu provocarea.

Alegem să rămânem în siguranță, chiar și cu prețul viselor și talentelor noastre. Bineînțeles că siguranța este importantă, dar când ne-am blocat în strădania de a fi așezați și în siguranță, nu mai rămâne loc să evoluăm.

Ni se spune că este înțelept să căutăm confort, ușurință și comoditate. O mulțime de oameni și-au însușit această idee. Văd acest lucru la universitate foarte frecvent. „Ce muncă va putea face copilul meu având această diplomă?" „Poți să faci ceva cu o diplomă în științe umaniste?" Există ideea că ceea ce este concret, predictibil și stabil iese învingător în cursa vieții. Diplomele care îți oferă până la urmă un job previzibil sunt singurele care contează. Sunt complet împotriva acestei idei. Viața înseamnă mult mai mult decât a te simți confortabil și a fi mulțumit.

Deși suntem de felul nostru făcuți să căutăm siguranță, securitate și aprobare socială, putem totuși alege să ieșim din zonele noastre de confort. Îmi place să cred că evoluția personală cea mai propice și cele mai frumoase istorii personale vin atunci când ne aventurăm în afara acestor zone și când ne asumăm riscuri cu înțelepciune. Nu evoluăm dacă rămânem în interiorul zonelor noastre de confort. Magia este în afara acestora – atunci când facem lucrurile pe care ni le-am dorit și când le lăsăm să se întâmple.

Te invit să te gândești la ceva ce ai făcut în viață și de care ești foarte mândru. Ceva important sau mărunt, nu contează. Pun pariu că indiferent ce este acel ceva de care ești mândru, probabil că a trebuit să te depășești și că nu ți-a fost ușor. Așa se întâmplă în viață. Trebuie să ne fie greu și să ne confruntăm cu provocări, ca să înțelegem cu adevărat de ce suntem în stare. Evoluăm atunci când alegem să fim curajoși și să dăm piept cu adversități și provocări. Ceva ce nu te provoacă, nici nu te va

„Cele mai multe ființe umane doar cred că vor libertate. De fapt, ele tânjesc după robia ordinii sociale, a legilor rigide, a materialismului. Singura libertate pe care și-o dorește omul cu adevărat este libertatea de a se simți confortabil.”

JOHN TELLER, *SONS OF ANARCHY*

schimba. Îmi place acest citat din Nido Qubein: „Circumstanțele din prezent nu definesc unde te duci; definesc abia punctul din care pleci."[7] Încotro te îndrepți depinde numai de tine. De multe ori simțim că frica ne împiedică să înaintăm, dar adevărata aventură este să simțim frică și să alegem să continuăm.

REZILIENȚA ȘI FRICA

A fi rezilient nu înseamnă că nu-ți este frică sau că nu trăiești momente când îți este frică. În realitate, atunci când ne este frică înțelegem cu adevărat cât suntem de reziliențI. Acelea sunt momentele în care vedem din ce suntem făcuți cu adevărat. Mă gândesc la aceste rânduri din cartea lui George R. R. Martin, *Urzeala tronurilor*: „Mai poate omul avea curaj când îi este frică?", întreabă tânărul Bran, iar tatăl lui, Eddard Stark, îi răspunde: „Aceea este singura ocazie când omul poate fi curajos."[8] Dorința de a face primul pas înspre ceea ce speri este un adevărat curaj. Dorința de a iubi din nou după ce ai avut inima frântă sau de a face efortul să te întorci la școală sau să-ți asumi riscul de a porni o afacere – toate implică o confruntare cu frica. Orice eveniment în viață, care merită cu adevărat trăit, îți va cere să alegi să fii curajos.

Îmi amintesc prima zi de liceu a fiului meu Hunter. Era destul de emoționat, ca orice adolescent, la începutul unui nou capitol din viața lui. I-am citit câteva rânduri din Benjamin Mee: „Știi, uneori nu-ți trebuie decât douăzeci de secunde de curaj nebun. Literalmente douăzeci de secunde de curaj stânjenitor. Și îți promit că din el va ieși ceva măreț."[9] L-am asigurat pe Hunter că nu trebuia să aibă permanent un curaj nebun, în timpul celor patru ani lungi de liceu. În ziua aceea trebuia să aibă doar atât curaj cât să treacă pragul ușii principale.

Așadar, cum facem să alegem curajul când corpul, mintea și inima noastră strigă că vor doar siguranță și confort? Ei bine, din fericire Tim Ferriss, autor și podcaster, are o soluție.

CADRUL DE MANIFESTARE A FRICII

Când am auzit prima oară despre activitatea lui Tim Ferriss legată de cadrul de manifestare a fricii, m-am întrebat din nou de ce oare așa ceva nu era inclus în programa de învățământ a tuturor școlilor, la fel ca și curba Yerkes-Dodson pentru raportul randament-stres la om. Ei bine, se pare că ideea există de ceva vreme, de pe la anul 301 î.Hr.! Ferriss a făcut însă ceva extraordinar: a pus într-o lumină nouă o practică filozofică străveche și a făcut-o accesibilă acelora dintre noi care nu suntem licențiați în filozofie.

Ferriss a pus la punct o metodă de a învăța oamenii să-și definească frica, mai degrabă decât țelurile.[10] Lucrarea lui se bazează pe practica străveche a stoicismului, care există de peste 2300 de ani. Simplificând lucrurile, stoicismul este un mod de a-ți trăi viața și poate fi folosit ca instrument care te ajută să gândești și să acționezi într-o lume imprevizibilă. Cred că toți avem nevoie de ajutor în această privință! El ne ajută să identificăm ce putem controla și ce nu. Ne ajută să alegem direcția în care gândim și acționăm și care ne poate duce la împlinire personală. Ferriss pornește de la trei idei: a trăi în armonie cu natura, a trăi virtuos și a înțelege ce nu poți controla.

A trăi în armonie cu natura înseamnă că, ființe înzestrate cu rațiune fiind, ar trebui să folosim abilitățile noastre naturale de a judeca în toate acțiunile pe care le întreprindem. Aceasta este temelia existenței noastre de gânditor critic, pentru a nu fi tras și împins de alții în direcții contrare. Știm ce este bine pentru

noi. Știm de asemenea ce este dăunător. Când totuși alegem lucruri ce ne sunt dăunătoare, numai pentru că „toată lumea face asta," nu trăim în armonie cu natura noastră. Altcineva gândește pentru noi. Noi vrem să ne aliniem naturii noastre adevărate, de ființă înzestrată cu rațiune.

A trăi virtuos înseamnă a lua decizii pe baza celor patru virtuți cardinale: înțelepciunea sau prudența, dreptatea sau corectitudinea, curajul sau tăria morală și autodisciplina sau moderația. Luăm decizii și acționăm pe baza virtuților, nu a fricii sau aprobării sociale. De câte ori avem în față o sarcină, răspundem și ne comportăm într-o manieră care reflectă virtuțile noastre.

Să înțelegi ce poți controla înseamnă să faci inventarul a ceea ce depinde și nu depinde de tine. Întotdeauna depind de noi gândurile, judecățile și acțiunile. Ceea ce nu depinde de noi este tot restul!

În acest punct, te-ai putea întreba ce legătură au toate acestea cu cadrul de manifestare a fricii și cu reziliența. Să vedem!

Teoria lui Ferriss privind cadrul de manifestare a fricii funcționează în trei etape. Mai întâi te gândești la ce vrei să faci, dar poate că nu faci de frică. Scrie la ce anume te gândești și apoi enumeră ce este înspăimântător în legătură cu acel lucru *(definește)*. După fiecare dintre motivele de frică, scrie cum ai putea *preveni* să se întâmple așa ceva. La urmă, scrie cum ai putea *repara* fiecare situație, în cazul că s-ar întâmpla tot ce ar putea fi mai rău.

Următoarea etapă este să cercetezi care este costul dacă nu faci fiecare lucru la care te-ai gândit. Cercetează inacțiunea. Dacă alegi să nu faci ceva, ce te va costa din punct de vedere personal, emoțional, fizic, social sau spiritual *(costul inacțiunii)*?

Ultima etapă constă în a cerceta ce s-ar putea întâmpla dacă ai face ceva sau dacă ai face doar parțial. Care poate fi rezultatul? Ce s-ar putea întâmpla? Ce ar putea merge bine *(beneficiile)*?

Să luăm două exemple. Să zicem că mă gândesc să scriu o carte, poate și să alerg o jumătate de maraton. Doamne Sfinte, ambele sunt gânduri care produc frică!

Ce gândesc
1) Să scriu o carte.
2) Să alerg o jumătate de maraton la toamnă.

Exercițiul este destul de simplu, dar impactul cartografierii sentimentului de frică este extrem de util. Dale Carnegie a descris o perspectivă interesantă asupra ideii de inacțiune: „Inacțiunea generează îndoială și frică. Acțiunea generează încredere și curaj. Dacă vrei să-ți domini frica, nu sta acasă să te gândești la ea. Ieși afară și apucă-te de treabă!"[11] Gândește-te numai la câte lucruri nu s-ar fi întâmplat în viața ta, dacă nu ai fi făcut acel prim pas spre acțiune. Foarte mult din ceea ce ne dorim se află în partea opusă fricii. Încearcă să cartografiezi aceste lucruri, ca să înțelegi de ce te temi, de fapt, și judecă acea frică prin prisma costului inacțiunii. Putem spera că acest exercițiu te va ajuta să-ți ții frica sub control, odată pentru totdeauna. Iar atunci când frica va scoate capul din nou, așa cum inevitabil se va întâmpla, repetă acest exercițiu. Arată-i fricii cât de rațional poți fi. Folosește stoicismul din tine pentru a ține frica la distanță.

PASUL 1

Scriu o carte despre reziliență		
Definire: Care este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla?	**Prevenire:** Ce poți face pentru a preveni să se întâmple cel mai rău lucru?	**Remediere:** Dacă se întâmplă cel mai rău lucru, cum poți remedia?
1. Nu o citește nimeni, iar eu renunț la o slujbă permanentă, frumoasă și sigură, ca să devin autor.	Pot prezenta cartea unor oameni despre care știu că vor să o citească. Echipa mea mă poate ajuta să identificăm grupuri care ar vrea să citească această carte. Deocamdată continui să lucrez la Universitate, cu jumătate de normă.	Pot organiza un grup de dezbateri, de la care să aflu cum este percepută cartea mea. Aș putea să-mi public cartea un an mai târziu, revizuită. Pot reciti și îmbunătăți manuscrisul. Mă pot întoarce într-un alt post la Universitate.
Alerg o jumătate de maraton		
Definire	**Prevenire**	**Remediere**
2. Doare; este greu.	Pot pune în aplicare un plan de antrenament și pot acorda prioritate alergărilor de pregătire, făcându-mi timp pentru asta (spre deosebire de data trecută, când am alergat 21 km și m-am prezentat la cursă fără să fiu antrenată sau cu prea puțină pregătire). Mă pot antrena astfel încât să fiu blândă cu corpul meu.	În loc să improvizez, mă pot antrena corespunzător, urmând un protocol de antrenament. Dacă este nevoie, îmi pot lua un antrenor sau mă pot înscrie la un club, dacă voi avea nevoie de sprijin suplimentar. Pot să schimb distanța de alergare, în funcție de răspunsul corpului meu și să accept acest lucru cu blândețe și iubire.

PASUL 2

Costul inacțiunii: Ce te va costa dacă nu vei face acest lucru?
Scriu o carte despre reziliență
1. Dacă nu aș împărtăși altora munca mea, aș regreta acest lucru toată viața! Aș fi dezamăgită că i-am ascultat pe cei din tribune (frica și străinii), în loc să-i ascult pe cei de pe teren. Aș regreta că cele mai bune momente de eroism din viața mea ar fi date uitării. Nu ar rămâne nicio urmă. Aș lăsa teama de a fi judecată să câștige în detrimentul vocii și inimii mele.
Alerg o jumătate de maraton
2. Va mai trece încă un an în care voi alerga la întâmplare și sporadic, fără un scop precis, fără țintă sau direcție. Voi rămâne cu ideea că alergarea pe distanțe lungi este pentru alții, nu pentru Robyne la patruzeci și unu de ani.

PASUL 3

Beneficii: Ce ar putea să iasă bine?
Scriu o carte despre reziliență
1. Cineva ar putea beneficia de ceea ce scriu în aceste pagini și pot ajuta oamenii să-și ducă povara vieții. Pot avea un impact și îi pot ajuta pe alții să înțeleagă de ce sunt capabili. Oamenii își vor spune: „Sunt capabil să fac lucruri grele" și vor crede în acest lucru. Oamenii vor afla numele mamei mele și ce a însemnat ea pentru mine. Oamenii vor afla că sunt suficient de bine așa cum sunt. Voi fi pus în mișcare o schimbare de paradigmă.
Alerg o jumătate de maraton
2. Să treci linia de finiș! Voi trăi un sentiment uluitor, acela de a-mi fixa un țel și a-l atinge. Sentimentul de după cursă, știind că am reușit. Mândria adevărată de a munci pentru sănătatea și starea mea de bine, dacă mă gândesc la mărimea de la blugi și la filtre! Le dau un exemplu copiilor mei. Să fiu bine în propriul corp și să onorez ceea ce este el capabil să facă.

„Fie ca alegerile tale
să reflecte speranțele,
nu temerile tale.”

NELSON MANDELA

FRICA ÎN ACȚIUNE

Ava este gimnasta noastră. Este cu adevărat remarcabil ce poate să realizeze cu trupul ei. Ne bucurăm că Ava este cea mai rezistentă și puternică din familia noastră, dacă luăm în considerare raportul corp-greutate. Gimnastica este un sport în care stăpânirea corpului și a minții este esențială. Mintea unui gimnast este la fel de bine antrenată ca și corpul făcut bucăți. Când Ava a trecut la un nou nivel de măiestrie, a trebuit să-și întărească mușchii mentalului la nivelul cerințelor fizice intense. Corpul era rezistent și pregătit, dar, după cum mi-a spus ea, anxietatea a fost mai greu de stăpânit. Am făcut împreună cu Ava un exercițiu de respirație cunoscut ca „respirația controlată". Acest tip de respirație implică reglarea ritmului respirației în părți egale: inspiri timp de patru secunde, menții patru secunde, expiri patru secunde, rămâi fără aer patru secunde. Repetă de câteva ori. Imaginează-ți o cutie: respiri în dreptul fiecăreia dintre laturile ei. Poți chiar să trasezi cu degetul conturul unei cutii oriunde te-ai afla, ca să te ajute să te concentrezi.

Ava mi-a mai spus că își dădea seama că devenea nervoasă atunci când simțea fluturi în stomac. După ce s-a obișnuit cu respirația aceasta în patru timpi, am îndemnat-o să treacă la nivelul următor, recurgând la vizualizare pentru a-și controla fluturii. Am încurajat-o ca atunci când devine nervoasă la gimnastică, să-și imagineze fluturii din stomac (energia nervoasă) și să-i pună să zboare în gândul ei pe conturul unui pătrat. Imaginează-ți fluturii în câmp deschis, într-o superbă după-amiază însorită și liniștită, i-am spus. Simte razele de soare pe obraji și invită fluturii să zboare armonios; invită-i să zboare într-un pătrat perfect.

Avei i-a plăcut mult acest exercițiu. Îmi amintesc că la un concurs am întrebat-o ce mai fac fluturii ei. Mi-a spus că se străduiau să zboare în pătrat, dar vântul era cam puternic în ziua aceea!

După ce și-a însușit această tehnică, Ava s-a hotărât să le dea nume fluturilor ei. (Un sfat ca să ții minte ceva este să asociezi gândului o amintire pe care ți-ai format-o deja.) Ava le-a dat fluturilor numele membrilor familiei ei. Mi-a plăcut că i-a botezat cu numele înțeleptelor ei mătuși: Kimberly, Barbara, Heather, Annamary. Fluturii reprezentau acele femei rezistente și puternice, care adună împreună peste 220 de ani de experiență. Extraordinar cât de sus poate să zboare un copil, când își hrănește rădăcinile din istoria familiei.

În loc să devină anxioasă când simțea fluturi în stomac, Ava i-a întâmpinat ca o blândă dar puternică aducere aminte a femeilor din viața ei, care o iubeau. Ea a dat nume și câmpului pe care se jucau acei fluturi – câmpul lui Grammy, în onoarea mamei mele și a bunicii ei.

Acum, când Ava se confruntă cu o provocare și îi este frică, această „respirație a fluturelui" nu numai că îi calmează sistemul nervos parasimpatic, dar o și copleșește cu siguranța locului rezervat ei în cadrul familiei. Ava își activează această experiență ori de câte ori are nevoie de ea – la gimnastică, la școală sau chiar pentru a se liniști și a adormi noaptea.

Îmi amintesc că am folosit o tehnică similară când am lucrat cu personal din armată. În prezentarea pe care am făcut-o am omis partea cu „atribuirea unor nume" fluturilor, dar i-am încurajat pe soldați să folosească sistemul respirației controlate pentru a-și calma mintea și a-și crește concentrarea. Le-am povestit că Ava apela la el ca atletă, înainte de a se avânta în aer printre barele de gimnastică. După prezentare, a venit la mine

un soldat care mi-a spus că și el a folosit această tehnică de respirație. „Spune-i fiicei tale," a zis el, „că exact asta fac și eu înainte de a trage cu pușca. Sunt lunetist și înainte de a apăsa pe trăgaci și eu fac la fel, de fiecare dată. Noi îi spunem respirația lunetistului!" Mă bucur că această tehnică a fost pusă la încercare în luptă, dar nu m-am grăbit să mă întorc acasă ca să-i povestesc Avei. Am zâmbit și i-am spus soldatului că noi o numeam „respirația fluturelui" și că Ava avea opt ani.

FRICA ZILNICĂ

Pentru cei mai mulți dintre noi nu trece prea mult timp fără să ne fie frică, în fiecare zi. Știm că frica este prezentă, dar, din fericire, lumina zilei și faptul că suntem ocupați ne ajută să o ținem ascunsă. Îmi aduc aminte că în perioadele foarte negre din viața mea, noaptea mă simțeam eliberată de presiunile din timpul zilei, dar în timpul nopții se produceau și valurile brutale de frică intensă. Filozoful Seneca a explicat că majoritatea oamenilor își trăiesc viața găsindu-și ceva de făcut, ca strategie de a face față. Pe oameni îi distrag nimicurile, zgomotul și presiunile, fără a fi cu adevărat prezenți sau a fi atenți la ceva. Cu siguranță putem să petrecem o zi întreagă fără să ne gândim la ce contează cu adevărat sau la lucruri de substanță. Seneca a spus că este imposibil să facem ceva bine, orice, dacă suntem ocupați cu mai multe lucruri deodată. Starea permanentă de muncă îi permite fricii să se acumuleze în tăcere și această acumulare ne conduce în cele din urmă la o viață plină de frică. Ceea ce gândim despre frică ne poate paraliza. Folosirea cadrului de manifestare a fricii ne ajută: când îți scoți frica la lumină și o tratezi cu logică, ea nu mai este paralizantă. Când frica rămâne neabordată în mintea noastră, atunci ne blocăm

și se produc daunele. În acel moment pierdem încrederea în potențialul nostru.

David Goggins este scriitor și fost combatant în forțele speciale din armata Statelor Unite, printre aceia considerați a fi cei mai duri oameni de pe pământ în acest moment. În cartea sa *Can't Hurt Me: Master Your Mind and Defy the Odds (Nu mă poți răni. Antrenează-ți mintea și ieși învingător)*, Goggins povestește propriile bătălii fizice și mentale, care par să sfideze știința. Citesc această carte cu gura căscată de uimire, de fiecare dată. Îmi amintesc că am crezut că are el un ADN diferit, un altfel de corp și de creier – nimeni nu ar fi în stare să facă ceea ce a făcut el! Dar, la un moment dat, pe parcursul cărții, recunoaște că și lui îi este frică uneori. El spune că frica lui cea mai mare este că urcă în Ceruri, iar cartea îi arată cum ar arăta viața lui dacă nu ar fi cedat în fața fricii. Uau! Uluitor.

Imaginați-vă că fiecare dintre noi are o carte care ne arată ce suntem capabili să suportăm, să realizăm, să trăim și să fim. Imaginați-vă că, într-un fel sau altul, viața noastră a fost trasată astfel încât să putem vedea cum am fi trăit dacă am fi încercat măcar. Când am citit ideea lui Goggins, primul lucru care mi-a venit în minte a fost ceea ce a spus Anaïs Nin: „Viața se restrânge sau se extinde proporțional cu curajul fiecăruia."[12] Pe urmă m-am gândit la ce ar putea scrie în cartea vieții mele. M-am jucat în gând cu aceste idei: mi-am scris cartea; am fost scriitoare; mi-am revendicat povestea; mi-am regăsit vocea; am ajutat oameni; am împiedicat o fetiță să trăiască o viață definită prin stigmat; am ajutat o femeie să scape de ideea că ea este ce este trecutul ei; am susținut cu tărie că greșelile și evenimentele sunt doar atât, *nu* trăsături caracteristice; și oamenii m-au crezut.

M-am gândit de asemenea la posibila respingere, daunele și negativitatea la care ne-am fi putut expune eu și familia mea, dacă munca mea nu ar fi fost bine primită. Am ajuns la această idee: costul inacțiunii este mult prea mare pentru a-mi proteja egoul. Acesta s-a manifestat întotdeauna când viața a devenit dură. Iar când mi-am pierdut controlul, egoul meu mi-a strigat în față lucruri de o meschinărie oribilă. Egoul meu i-a onorat inclusiv pe cei care m-au rănit, fiind de acord cu ei și justificând de ce am meritat tratamentul lor aspru. De ce aș renunța la visul meu de a scoate în lume această carte, pentru un ego care nu m-a susținut niciodată? Egoul își face griji pentru ce ar putea spune criticii. Inima rănită dar puternică a unei persoane reziliente știe că poate face față, indiferent ce i-ar ieși în cale.

Am această încredere, pentru că știu în adâncul sufletului meu că scriu această carte cu cele mai bune intenții. Îmi spun că un străin pe care încă nu l-am întâlnit va fi inspirat de povestea mea. El așteaptă această carte chiar acum. Îi voi împărtăși ceea ce știu, înțelepciunea mea sau o idee pe care are nevoie să o audă, fix în momentul în care are o disperată nevoie să o audă. Iau frica și o pun la locul ei – într-o coloană dintr-un tabel care stabilește cadrul de manifestare a fricii, ca să nu mai stea în calea viitorului meu. Beneficiile depășesc costurile inacțiunii. Aici fac alegerea și îmi stabilesc intenția. Voi fi un far pentru alții, ca să nu facă și ei greșelile pe care le-am îndurat eu.

În momentul acela din mașină, când am gândit liber și cuprinsă de disperare, când am fost complet singură și după ce am citit cartea lui Goggins, m-am hotărât cu inima deschisă să scriu această carte. Simt că îmi este frică. O văd. Știu că este acolo. Și scriu totuși aceste cuvinte, pentru voi și pentru mine deopotrivă.

„Cât de diferită ar fi lumea, dacă greșelile noastre ar deveni faruri în ajutorul oamenilor aflați pe punctul de a se abate din drum, și nu reflectoare puse pe eșecurile noastre.”

CAPITOLUL 5

STIGMATUL

Stresul și frica stârnesc în noi furtuni biologice și emoționale care ne împiedică să trăim o viață rezilientă. Sunt furtuni care ne fac să simțim că am rămas în urmă, că nu suntem suficient de buni sau că nu ne organizăm viața suficient de bine. Cea mai mare parte a timpului ori regretăm trecutul, ori ne facem griji pentru viitor. Stresul și frica ne reține, ne trag înapoi. Acesta pare a fi dansul permanent al vieții noastre sau cursa existenței. Există însă și momente minunate sau pozitive, care adesea se suprapun. Într-o zonă din viața noastră putem fi complet epuizați de stres, în timp ce în alta se petrece ceva special. Trăim permanent cu experiențe contradictorii.

Iată cum văd eu lucrurile: de-a lungul întregii noastre existențe, pe măsură ce creștem și evoluăm, vom cunoaște bucurii și satisfacții profunde legate de viața noastră bună. Dar vom avea și eșecuri, dezamăgiri, răni și dureri. Aceasta este cea mai corectă abordare a vieții. Pe măsură ce trecem prin diferite situații în viață, acumulăm experiență, amintiri și relații, într-o multitudine de forme, iar din câștiguri și pierderi putem

învăța, dacă vrem. Învățăm. Ne schimbăm. Ne adaptăm. Devenim. În ciuda fricii și a factorilor de stres, continuăm.

Cu toate acestea, de multe ori pe parcursul acestor perioade cu dificultăți întâlnim o a treia barieră, care ne împiedică să ducem o viață rezilientă: stigmatul. Unii se nasc cu un stigmat, alții îl dobândesc fără să vrea.

Puține lucruri pe lumea aceasta mă fac să mă simt atât de frustrată ca momentul când întâlnesc oameni ce poartă un stigmat sau sunt stigmatizați; m-am gândit mult dacă să acord stigmatului sau nu un capitol întreg din această carte, atât de mult mă preocupă! Dar m-am hotărât să-l includ și să-l definesc ca a treia barieră, deoarece cred că trebuie studiat și vreau să le acord locul cuvenit celor care îmi dezvăluie poveștile lor de viață. Întâlnesc stigmatul în toate acestea. Aud etichetele. Simt rănile. Cunosc durerea aceasta. Inima mea recunoaște rana pe care o produce. Cred că trebuie să facem lumină în ceea ce trebuie pus în discuție. Stigmatul, la el mă refer.

Prin definiție, stigmatul este un semn de rușine asociat unei anumite situații, calități sau persoane. Sper că simpla definiție vă face să simțiți în inimă o chemare la arme. Un semn de rușine! Glumiți? De ce, în ziua de azi și la vârsta noastră, mai punem însemne oamenilor?! Cuvântul „stigmat" vine din denumirile din limba greacă ale marcării sau tatuării. Erau folosite cu referire la un semn exterior pe care îl purtau criminalii, sclavii sau trădătorii, astfel încât restul lumii să poată vedea că cel astfel însemnat era defăimat sau „poluat moral." Există pe întreg globul o lungă istorie de etichetare a omului, folosită ca mijloc de control și pedeapsă. Unele persoane erau marcate pentru că aparțineau unui anumit grup. Dar cel mai adesea, etichetarea oamenilor era rezervată celor care nu respectau

„Experiența: cel mai brutal dintre profesori. Dar înveți, pe cuvânt de onoare, înveți al naibii de bine!”

C. S. LEWIS

regulile. Oamenii erau însemnați pentru ca toată lumea să le vadă defectele.

Am întâlnit un domn care în copilărie a supraviețuit Holocaustului. Pe brațele lui veștejite se vedea încă tatuajul care îi fusese aplicat cu forța. Mi-a mărturisit că tatuajul îi aducea aminte de ziua în care a fost separat de mama sa. Cu ochii obosiți și tulburi, mi-a spus: „S-a petrecut demult, draga mea! Tare, tare demult!" Acest om a trăit o viață marcată.

În anul 2000, cercetătorii Steven Neuberg, Dylan Smith și Terrilee Asher au explicat că oamenii stigmatizează ca să-și îmbunătățească propria stare psihologică. Se creează în acest fel o diferențiere clară. Echipa a argumentat că stigmatizarea își trage rădăcinile din nevoia oamenilor de a lucra efectiv și eficient în grupuri. Când cineva încalcă normele grupului, pune în pericol starea de bine a celui care respectă normele, așa că trebuie să însemneze persoana care nu se încadrează sau nu aparține grupului.[1] Stigmatul are rolul de a lăsa un semn.

În ziua de astăzi stigmatul nu este înscris pe piele; este înscris în suflet. Stigmatul nu poate coexista cu compasiunea și empatia – el poate exista numai atunci când cineva se uită de sus la altcineva. Oamenii trebuie să izoleze mental persoana pe care o stigmatizează și să o considere diferită de ei. Stigmatul este instrumentul suprem al elitismului. Am constatat că cei care se agață strâns de stigmat sunt adesea cei ce nu înțeleg că suntem mai degrabă asemănători și nu diferiți. Acești oameni adoptă stereotipuri și pierd din vedere ceea ce este bun, ca să-și dovedească lor că stereotipul pe care i-l aplică persoanei stigmatizate este valabil. Oamenii care stigmatizează tind să dispună de privilegii semnificative și cred, într-un fel sau altul, că și le-au câștigat. În realitate, oamenii care au asemenea

privilegii s-au născut cu ele și nu au făcut de fapt nimic pentru a le dobândi prin forțe proprii.

NUMEROASELE FORME DE STIGMAT

Există în prezent numeroase domenii în care se practică stigmatizarea: rasa, sănătatea mentală, sănătatea fizică, statutul familiei, orientarea sexuală, statutul socioeconomic, vârsta, locul de muncă, chiar și tipul de alimente pe care le consumi sau pe care le dai copiilor. Este trist că atât de mulți oameni sunt supuși stigmatizării, în diferite grade de gravitate, dar în fiecare zi a vieții lor – în persoană sau online. Stigmatul se concretizează în numeroase forme și atacă din toate direcțiile. Oamenii trăiesc după aceea în raza de acțiune a unei forțe care lovește atât din exterior, cât și din interior. Indiferent cum l-am numi sau care îi este ținta, stigmatul este o formă de dezumanizare și discriminare.

Patrick W. Corrigan și John R. O'Shaughnessy au identificat trei tipuri de stigmat.[2]

1. **Stigmatul structural** – atunci când în instituțiile private și publice există politici sau practici care restrâng oportunitățile și interzic participarea – de exemplu, refuzul de a angaja o persoană cu cazier sau restrângerea drepturilor parentale pentru cei care au un istoric de boli mentale.
2. **Stigmatul social** – atunci când membri ai societății manifestă atitudini părtinitoare, de evitare, disconfort sau discriminare clară împotriva unei persoane care se deosebește într-un anume fel de normă. De exemplu, în domeniul îngrijirii sănătății, cercetările arată că pacienții cu cancer pulmonar primesc un tratament

mai puțin eficient (chiar dacă sunt nefumători) decât alți pacienți cu cancer, deoarece oamenii consideră că forma lor de cancer putea fi prevenită. Un alt exemplu este al celor stigmatizați pornind de la volumul de spațiu pe care îl ocupă corpul lor. Suntem ori prea grași ori prea slabi, niciodată atât cât trebuie.

3. **Autostigmatul** – atunci când o persoană interiorizează mesajele care stabilesc norma, crede în stereotipuri, înțelege că ea nu se încadrează și trăiește apoi cu un sentiment de rușine profundă și respingere socială. De exemplu, unei mame singure societatea îi spune că a eșuat; sistemul îi spune că nu se califică pentru un credit ipotecar deoarece este singurul susținător; iar ea resimte rușine și vinovăție profundă când completează formularele școlare ale copilului, scriind „familie neintactă." (Nu pot trece peste acest exemplu fără a face un comentariu – Serios? Întâmplător cunosc o mulțime de familii „intacte" care au deraiat complet. Îmi vine să urlu când aud părinți spunând că au rămas în familii disfuncționale și în relații toxice „de dragul copiilor." Nu rămâi pe loc de dragul copiilor, de dragul lor pleci, dacă mediul este nesănătos și disfuncțional. Vă rog, nu rămâneți ca să-și însușească și ei, pentru toată viața, comportamentele din cadrul unei relații proaste.)

Este pe cale să apară și un al patrulea tip de stigmat, numit stigmat asociat (cunoscut și ca stigmat de curtoazie). Este situația în care o persoană este stigmatizată pentru că se află în legătură cu altcineva stigmatizat. Un exemplu de stigmat de curtoazie este felul în care sunt tratați de către alții părinții unui copil care are o dependență, sau un asistent medical implicat într-un program de furnizare de ace și care este judecat

în funcție de cei pe care îi ajută. Se consideră că aceștia sunt vinovați sau că susțin o trăsătură ori un comportament nedorit.

EFECTELE STIGMATULUI

Nu se întâmplă des să fie cercetătorii de acord, dar când vine vorba despre efectele stigmatului sunt unanimi. Stigmatul rănește. Stigmatul este nociv. Stigmatul ruinează vieți. Stigmatul diminuează potențialul. Stigmatul îi împiedică pe oameni să ceară ajutor.

Oamenii care sunt stigmatizați au o probabilitate mai mare de a dezvolta tot felul de afecțiuni din spectrul sănătății mentale, inclusiv depresie, izolare, stimă de sine negativă și chiar idei suicidare. Patrick W. Corrigan și Deepa Rao explică în studiul lor că stima de sine scăzută, asociată stigmatizării, lipsește oamenii de oportunități sociale.[3] Literatura referitoare la sănătatea mentală demonstrează că stigmatizarea asociată bolilor mentale îi împiedică pe oameni să aibă acces la servicii și să primească ajutor. Am susținut un părinte disperat care spunea că i-ar fi fost mai ușor să afle că adolescentul lui suferea de cancer decât de schizofrenie. Este ceva teribil de trist și de greșit la foarte multe niveluri. Frica și înțelegerea greșită duc la prejudecăți, discriminare și ură. Din cauza stigmatizării, oamenii se tem să ceară ajutor și suferă împreună cu familiile lor.

Stigmatizarea provoacă rușine

Fiecare dintre cele patru tipuri de stigmatizare menționate mai sus produc același efect: rușinea. Stigmatizarea înseamnă că lumea din exterior crede ceva anume despre noi; iar acea convingere o interiorizăm sub forma rușinii. Când cercetăm rușinea, conversația ajunge deseori la vinovăție. Cred că este

util să facem aici o distincție: rușinea și vinovăția nu sunt același lucru. Vinovăția este sentimentul că ai făcut ceva greșit. Rușinea este sentimentul că ești necorespunzător. Vinovăția înseamnă că am încălcat o regulă, o așteptare sau un standard. Rușinea este convingerea că suntem la pământ. Rușinea strigă în gura mare că suntem defecți, ireparabili și în cele din urmă că nu merităm să fim iubiți. Rușinea ne ține în umbră. Rușinea pare să spună: „Dacă oamenii m-ar cunoaște cu adevărat, ar fi dezgustați"; „Dacă oamenii m-ar cunoaște cu adevărat, ar lua-o la fugă"; „Dacă oamenii m-ar cunoaște cu adevărat, aș rămâne singur pentru totdeauna."

Nu pot adăuga nimic despre rușine fără să o menționez pe uluitoarea Brené Brown. Brown este cea mai mare cercetătoare și autoare care scrie despre sentimentul rușinii. Ea numește rușinea epidemia trecută sub tăcere a societății noastre. Așa cum notează în lucrarea *The Gifts of Imperfection (Darurile imperfecțiunii)*: „Rușinea este sentimentul deosebit de dureros sau trăirea convingerii că suntem plini de imperfecțiuni și, prin urmare, nedemni să fim acceptați și incluși. Femeile trăiesc adesea sentimentul rușinii dacă s-au încurcat într-o plasă de așteptări conflictuale, concurențiale și stratificate pe mai multe niveluri, ale comunității lor sociale. Rușinea dă naștere sentimentelor de frică, învinuire și deconectare."[4]

Rușinea este un sentiment visceral, care poate lovi în orice moment și poate avea o vechime considerabilă în povestea de viață a fiecăruia dintre noi. Straturi peste straturi, atât interioare, cât și exterioare. Lumea ne învață de la cea mai fragedă vârstă ce se așteaptă de la noi. Când se produc devieri de la normă, învățăm ce este rușinea. O purtăm apoi cu noi în tot ce facem, atât în mod conștient, cât și inconștient. Este același sentiment ca în situația monstrului de sub pat: o parte din noi

știe că nu este real, dar tot ne este frică să scoatem piciorul de sub pătură, în caz că...!

A face pe altul de rușine a devenit o formă uzuală de agresiune relațională. Este una dintre armele cele mai obișnuite și mai acceptate din punct de vedere social în lumea de astăzi. Uneori funcționează sub formă de glumă, în mod pasiv, cu un minimum de impact sau cu niciunul, deși poate fi și mânuită cu intenția declarată de a maximiza stricăciunea. Oamenii pot fi făcuți de rușine pentru orice: pentru că sunt prea slabi, prea grași, prea înalți, prea scunzi, prea sănătoși, prea nesănătoși, prea implicați, prea leneși, prea tulburați, prea plictisitori, prea sociabili, prea izolați, prea motivați, prea pasivi, prea înceți, prea rapizi, prea inteligenți, prea bogați, prea săraci sau doar pentru că au pistrui și părul roșu. Am experimentat acest lucru în fiecare zi, încă de la grădiniță. Cei din jur pot pune în discuție absolut tot și orice în legătură cu noi, reușind să ne facă să ne fie rușine – ceva oricât de aleatoriu, de exemplu referitor la câinele pe care îl avem. Iată un exemplu pe care l-am trăit recent și pe care nu l-am putut anticipa.

Face parte din felul în care îmi gestionez importanta mea viață „să-mi câștig dimineţile." A câștiga dimineţile înseamnă să-ți protejezi prima oră din fiecare zi. Faci tot ce simți că îți trebuie pentru a da startul unei zile bune. Pentru mine, aceasta înseamnă să mă trezesc cu ceasul deșteptător fix la aceeași oră în fiecare zi. Primul test al zilei – Robyne față în față cu restul lumii – nu apăsa pe butonul de amânare a alarmei. Dacă treci de acest prim test, ai câștigat deja dimineața. Testul al doilea este să-mi fac patul. Da, chiar dacă sunt într-o cameră de hotel, îmi fac patul. V-aţi prins care este ideea. Acțiuni simple și repetabile, care creează o rutină.

Hrănesc animalele, beau apă, meditez și îmi spun rugăciunea, beau cafeaua și îmi rezerv timp pentru câteva mișcări. Gimnastica este pentru veselie, refacere și plăcere. Nu fac niciodată gimnastică de dragul formei fizice. Mă mișc ca să acumulez putere, reziliență și anduranță.

Prin urmare, în esență, a-ți câștiga dimineața înseamnă să faci în mod intenționat lucruri care te ajută să fii, încă de la începutul zilei, cea mai bună variantă a ta. Cea mai bună cale de a *nu*-ți câștiga dimineața este să-ți verifici e-mailurile. Nu vrei să-ți începi ziua cu reacții provocate de cei din jur. Cutia ta de poștă electronică este agenda zilnică a tuturor celorlalți. Nu este ce ai tu în program. Vei verifica acea cutie la un moment dat, dar nu de la prima oră – ora aceea este numai pentru tine. Desigur, o poți petrece cu copiii și cu alții, dar îți controlezi energia și concentrarea pe care le aloci acelei ore. Protejeaz-o!

Să plimb câinii înainte de a se trezi ceilalți face parte din practica mea de punere în mișcare dimineața. Ador să iau pulsul vieții cât încă mai este liniște și calm. Luna și Apollo, cățelușii noștri, nu au avut nevoie de multe plimbări la prima oră a dimineții, ca să-mi atribuie responsabilitatea acestui ritual. Este clar că și lor le place să-și câștige diminețile.

Într-o dimineață, pe când mergeam pe o potecă, s-a apropiat de mine o necunoscută. Într-adevăr, am fost surprinsă să întâlnesc atât de devreme pe cineva care ieșise cu un scop. Femeia s-a oprit să mă întrebe ceva despre câini. Era curioasă ce rasă sunt. I-am explicat că Apollo era puțin dintr-una și puțin din alta, o corcitură de labrador negru și border collie, iar Luna era labrador maro. Femeia s-a retras dezgustată. Pe urmă mi-a spus că din cauza unora ca mine există mii de câini care mor în adăposturi comunitare, în timp ce oamenii cumpără de la

magazin câini de rasă pură. Mă acuza pe mine de problema aglomerației din petshop-urile din țară.

Ei bine, ora șase dimineața este cam devreme să te facă cineva de rușine. Nu m-am gândit prea mult sau prea profund ca să-i răspund. Aș vrea să vă pot spune că am avut o reacție strălucită și că i-am dat femeii aceleia o strașnică lecție de viață, dar nu pot. Tot ce mi-a venit în minte în momentul acela a fost: „Dacă vreți să mă faceți să-mi fie rușine, aflați că sunt o mamă care lucrează și care își hrănește copiii cu mâncare din cutii, care nici măcar nu sunt organice, și aceeași copii au fost văzuți ducându-se la școală cu snackuri din acelea pe care le mănânci cu mâna dintr-o pungă! Sunt părinte și am o profesie. Și trăiesc cu rușinea că în fiecare zi îmi scapă negreșit câte ceva!"

Se pare că aceea a fost marea mea minciună sau confesiune. Am simțit în momentul acela că, în fine, venise momentul să las adevărul să iasă la lumină în toată splendoarea lui. Dacă femeia aceea voia să mă facă să-mi fie rușine, ei bine, măcar să o facă pentru ceva de care chiar îmi este rușine. Și da, dragă cititorule, încă îmi mai este teribil de rușine pentru că, din când în când, îmi hrănesc copiii cu mâncare din cutie. Cât de ridicol este acest lucru?

Societatea s-a străduit din greu să construiască aceste povești despre ce este bine și ce este rău. Iar noi ni le-am însușit încă de când abia învățam să mergem. Prin urmare, este mai bine să ne întrebăm: Cum dezarmăm rușinea? Din fericire, Brené Brown are soluția: autenticitatea. Dacă recunoaștem propria realitate, nimeni nu o mai poate folosi împotriva noastră în felul acesta. Am descoperit această idee și am adoptat-o pe deplin atunci când am făcut cunoscută întregii lumi incredibila mea poveste. M-am reîntors la autenticitate. Să vorbesc despre extraordinara mea poveste a fost linia trasă pe

nisip – în fine mi-am strigat rușinea cu glas tare. În aceeași zi în care i-am dat drumul în lume, am postat un mesaj pe Instagram: „Când îți recunoști propria poveste, nimeni nu o poate folosi împotriva ta." Am dat acest semnal lumii, ca pe un strigăt de război împotriva rușinii. Nu îți voi permite, ție sau oricui altcuiva, să mă tragi la răspundere pentru greșelile mele, pentru eșecurile și problemele mele de sănătate mentală sau pentru orice altceva ce consideri a nu fi destul de bun la mine. Povestea vieții mele îmi aparține. Viața mea este a mea și atât.

Și știi ce? Când privești rușinea drept în față și spui *ajunge*, se întâmplă ceva uluitor. Când ieși din umbră și îți revendici propria viață în întregime, rușinea își pierde puterea asupra ta. Îți recâștigi poziția. Îți trăiești propriul adevăr. Lovit și rănit, zdrobit și ireparabil, deloc perfect dar prezent, te îndrăgostești de sinele tău imperfect și devii propriul tău protector și apărător. Încetezi să te mai lupți cu tine însuți și începi să te lupți *pentru* tine. Devii persoana de care ai avut nevoie toată viața. Cea care își înțelege vulnerabilitățile și te acceptă în întregime, așa cum ești.

Așa că, da, am făcut greșeli majore în viață. Am rănit oameni. Am fost rănită la rândul meu. Aș fi putut avea altă viață, dar n-am avut-o. În povestea vieții mele există lumină și există întuneric. Bine și rău. Dar este cu totul a mea. Este izbitor că, de îndată ce te accepți așa cum ești, oamenii care nu te plac devin irelevanți. Iată o frază blândă pe care îmi place să o repet pentru a nu uita acest lucru: „Pe dinafară, cu adevărat modest; pe dinăuntru, cu încredere de războinic." Mottoul familiei mele este *Virescit Vulnere Virtus*: curajul devine mai puternic atunci când ești rănit. Rănile sunt sursa curajului meu. Rănile mele arată că pot face lucruri grele.

Trebuie să putem trece peste stigmatizare. Ce porți în subconștient, care te reține sau te blochează? Dacă sunt trecute cu vederea sau lăsate fără îngrijire, acele părți vor sângera inevitabil tot restul vieții noastre și vor împiedica să se întâmple ceea ce este cu adevărat important. Cred că ni se întâmplă asemenea lucruri mai mult decât ne dăm seama. Exersarea rezilienței începe de la a fi onești cu noi înșine și a privi în interior. Este nu numai o muncă grea; este o muncă făcută cu toată inima. Nimeni nu o poate face în locul tău. Până la urmă, de tine depinde.

Dezarmăm rușinea prin autenticitate

Acesta este manifestul lui Brené Brown împotriva rușinii. Să ne unim vocile și să fim imperfecți împreună. Nu uita, combatem rușinea prin autenticitate.

> AUTENTICITATEA este un exercițiu de zi cu zi.
>
> Să alegem autenticitatea înseamnă: să cultivăm CURAJUL de a fi onești din punct de vedere emoțional, să stabilim limite și să ne permitem să fim vulnerabili; să exercităm COMPASIUNEA ce provine din cunoașterea faptului că suntem făcuți cu toții din rezistență și luptă, că suntem interconectați printr-un spirit uman iubitor și rezilient; să alimentăm CONEXIUNEA și sentimentul apartenenței, ceea ce se poate întâmpla numai atunci când renunțăm la ceea ce ar trebui să fim și acceptăm cu brațele deschise ceea ce suntem.
>
> Autenticitatea cere să trăim și să iubim CU INIMA DESCHISĂ – chiar dacă este greu, chiar dacă ne luptăm cu rușinea și teama că nu suntem suficient de buni și mai ales atunci când bucuria este atât de intensă, încât ne este teamă să ne permitem s-o trăim.

> Practicând autenticitatea cu bună știință pe parcursul celor mai dificile strădanii de CĂUTARE SUFLETEASCĂ aducem BUNĂVOINȚĂ, BUCURIE și GRATITUDINE în viețile noastre.[5]

Trebuie să ne ridicăm și să abandonăm propria noastră poveste. Cum am spus, în trecut nu există viitor. Niciodată nu suntem prea bătrâni și niciodată nu este prea târziu să ne schimbăm cursul vieții.

MARILE IDEI DIN PARTEA A II-A

În Partea a II-a am introdus variabilele obișnuite – stres, frică și stigmat – care diminuează capacitatea de reziliență a unei persoane și am prezentat câteva exerciții prin care poți începe munca sufletească dificilă, de care ai nevoie pentru a deveni mai rezilient.

În activitatea practică vorbim despre ideea de a-ți rezerva spațiul propriu – arta de a sta lângă cineva fără a-l judeca. Este obișnuința de a arăta empatie și de a accepta adevărul și realitatea cuiva, fără a interveni cu soluții sau comentarii. Rezervarea spațiului propriu este o abordare transformațională care înseamnă că te afli acolo pentru altcineva. Suntem dispuși să însoțim o altă persoană pe drumul ei, fără să ne implicăm.

De multe ori am fost întrebată cum reușesc să lucrez cu oamenii în perioade și episoade atât de dificile ale vieții lor. Activitatea mea de educare, consiliere, coaching și îndrumare se întinde pe două decenii. Ea m-a adus în nenumărate situații, medii și experiențe la care nu mă gândisem niciodată și am lucrat cu oameni de proveniențe atât de diferite, încât a trebuit să stau și să mă gândesc înainte de a răspunde la această întrebare. Am descoperit că sunt bine, chiar dacă mă aflu în

contextul unui disconfort. Mă simt confortabil în disconfort. Am fost în spitale, în birouri de directori de școli, în secții de poliție, închisori, locuri de desfășurare a Jocurilor Olimpice, centre pentru dependenți, case funerare și chiar la morgă. Am fost martoră omeniei obișnuite și am împărtășit experiența durerii. Când înveți cum să-ți fie bine în condiții de disconfort, stres și frică, puterea pe care o acorzi acestor sentimente poate fi recuperată. Înveți să rezervi spațiu pentru părțile negative ale vieții și ai încredere în capacitatea de anduranță. Cum se spune din bătrâni: „Mările calme nu formează marinari pricepuți." Învățăm mai mult despre noi înșine când este furtună. Scopul meu este să păstrez un profund sentiment de calm, sub forma încrederii și convingerii că totul se va sfârși bine după orice furtună.

Ori de câte ori reușim să stăm în disconfort și să nu fugim de el, ne consolidăm atât capacitatea de a face lucruri grele, cât și convingerea că putem. Ne antrenăm creierul să înțeleagă că, deși situația este neplăcută, noi suntem bine. Rata noastră de supraviețuire, în fiecare zi din viața noastră, va fi de 100 la sută!

Îmi amintesc că eram lângă o doamnă care tocmai își pierduse soțul. Murise în dimineața aceea și ea organizase un priveghi stând lângă patul lui, în timp ce trupul lui rămăsese neatins. Asistentele medicale îi spuseseră să-și ia rămas-bun și să le cheme când era pregătită să le lase să-l ia de acolo. Ceilalți membri ai familiei își luaseră rămas-bun și plecaseră. S-a nimerit să fiu ultima persoană din încăpere alături de doamna aceea și de trupul bărbatului ei. Am întrebat-o dacă voia să rămân sau să plec, iar ea m-a invitat să mă așez lângă ea. Am schimbat câteva cuvinte, ne-am povestit câteva întâmplări, dar în cea mai mare parte a timpului a fost tăcere. Asistentele ne-au lăsat în pace. Nu ne-a întrerupt nimeni. Când s-a simțit

„Învață să te adaptezi condițiilor pe care trebuie să le suporți, dar propune-ți să încerci să le modifici sau să le corectezi, astfel încât acestea să-ți fie cât mai favorabile.”

WILLIAM FREDERICK BOOK

în stare, doamna a dat drumul mâinii soțului, s-a uitat la mine și a spus: „Mulțumesc. Nu eram sigură că știu să respir fără el."

Viața va merge mai departe. În ciuda stresului, fricii și stigmatizării, putem rezista. Putem continua să respirăm.

Intenția mea pentru Partea a II-a a fost să te pregătesc cât mai bine pentru cum pot arăta obstacolele. În continuare, lasă-mă să-ți arăt cum ne putem dezvolta capacitatea de reziliență. Toți suntem capabili să stabilim și să menținem o linie de reper pentru reziliență. Îți voi prezenta modelul meu de reziliență, bazat pe cinci trăsături fundamentale: apartenența, perspectiva, acceptarea, speranța și umorul. Aceștia sunt factorii care fac posibilă reziliența.

PARTEA A III-A

CEI CINCI PILONI

LINIA DE REPER A REZILIENȚEI

„Îmi doream cu disperare să simt
că fac parte din propria-mi viață.”

CAPITOLUL 6

APARTENENȚA

Dorința noastră ce mai profundă este să avem sentimentul de apartenență – să fim văzuți cu adevărat și să contăm. Tânjim după armonizarea empatică, chiar dacă ajungem la ea doar pentru o scurtă perioadă de timp. Armonizarea empatică este acel moment când cineva se uită la tine de parcă ai fi singurul om de pe lume care contează. Ești complet acceptat și total înțeles de persoana respectivă. Iar tu știi că aceasta este gata să te ajute la nevoie. Nevoia să contăm pentru cineva ne străpunge sufletul, atât de profund o resimțim.

În discuțiile despre reziliență, nevoia de apartenență este menționată doar superficial, deoarece accentul cade pe a deveni mai puternic, pe încălcarea normei, pe a fi un lup singuratic. A trăi viața de unul singur nu este o soluție. Soluția este să ne găsim locul în lume și să fim văzuți așa cum suntem. Atunci ne găsim adevărata rezistență. Brené Brown a explicat că „cei care au un puternic simț al conexiunii și al apartenenței sunt aceia care au și curajul de a fi imperfecți."[1] Acesta este primul pilon al rezilienței: apartenența.

„O ramură singură se rupe,
mănunchiul de ramuri
este însă rezistent.”

TECUMSEH

Dan Buettner, pionierul cercetării zonelor albastre, a descoperit ceea ce a explicat a fi cinci zone din lume, în care oamenii trăiesc cea mai lungă și mai sănătoasă viață. În 2005, programul de cercetare a zonelor albastre a identificat valorile asociate longevității umane. Cercetătorii au studiat populațiile de indivizi care aveau șanse să ajungă centenari (trăind până la o sută de ani și peste). Printre cele nouă elemente dominante, cheia a reprezentat-o apartenența.[2] Cele mai bune șanse de a supraviețui și a prospera le avem atunci când suntem acceptați într-o comunitate și suntem pe deplin convinși că facem parte din însăși fibra din care este constituită acea comunitate. Pentru unii dintre noi comunitatea ar putea fi familia. Pentru alții, poate fi un grup de prieteni autogenerat sau o structură profesională care formează o zonă emoțională sigură. Ideea este că împreună suntem mai puternici, iar singuri ne poticnim.

Armata, cu obiceiurile, tradițiile și ritualurile ei este cel mai bun exemplu. Am stat de vorbă cu militari care, după ce au fost plecați în misiune, au revenit acasă și s-au confruntat cu lipsa de conexiune cu cei dragi. Ei povestesc că nu se mai simt la fel de apropiați de soții, soți sau parteneri, așa cum se simt de colegii de pluton. Au resimțit armonizarea empatică la un nivel atât de profund, în condiții de stres accentuat, încât alte relații li se par deficitare, într-un fel sau altul. Văd același lucru la cei care sunt proaspăt părinți, când o persoană se poate simți deconectată de partener după nașterea copilului. Persoana respectivă poate să simtă că mama nu s-a uitat niciodată la ea așa cum se uită la bebeluș. Ochii mamei sunt plini de nemărginită devoțiune, loialitate, ocrotire și grijă pentru noul copilaș. Armonizarea empatică este o experiență împărtășită specială și o legătură puternică.

Psihologia evoluționistă a tras concluzia că nevoia noastră de apartenență și de conexiune cu altă persoană este esența

supraviețuirii umane. Când mama își alăptează pruncul, distanța dintre cotul îndoit cu care susține capul copilului și ochii ei este exact distanța la care poate vedea un copil. Prin urmare, copilul nu poate să vadă decât chipul mamei, ceea ce creează o legătură. Copilul zâmbește, mama zâmbește: copilul are un protector. Evoluția nu și-a asumat niciun risc. Pentru a pecetlui înțelegerea, când mama alăptează, în fluxul ei sanguin se eliberează oxitocină. Ea este inundată cu hormonul conexiunii. Evoluția și biologia își dau mâna pentru a pecetlui o conexiune care transcende viața însăși. Mama rămâne mamă chiar și după ce copiii ei au crescut. Iar când mama și copilul sunt separați, se produce fenomenul cunoscut sub numele de *Mizpah* (cuvântul ebraic pentru conexiune, legătura emoțională dintre doi oameni despărțiți).

Psihologii John Bowlby și Mary Ainsworth au studiat legătura dintre copil și părintele lui și au consacrat termenul „teoria atașamentului." Aceasta poate fi definită în câteva cuvinte prin faimoasele cuvinte ale lui Bowlby, „din leagăn până în mormânt" și vor să spună că tipul de atașament pe care ni-l formăm în copilărie ne însoțește din primele zile de viață până la moarte.[3] Relațiile cu ceilalți sunt cruciale pentru dezvoltarea noastră socială și morală. Cercetătorii și-au dedicat viața explicării impactului pe care îl au asupra noastră diferitele forme de atașament, pe tot parcursul vieții.[4]

POVEȘTILE PE CARE LE DUCEM CU NOI

După ce am construit încredere și o legătură care ne asigură supraviețuirea, putem începe să cercetăm lumea uriașă din jurul nostru. Pe măsură ce creștem și înaintăm în vârstă, începem să edificăm rețele sociale mai ample. Și, pe măsură ce dezvoltăm aceste rețele, învățăm să ne asumăm roluri care ne ajută să ne

afirmăm identitatea. Teoretic, rolurile pe care le jucăm și care ne definesc identitatea ne slujesc cu succes, dar lucrurile nu stau întotdeauna așa. Din primul an de viață începem să dezvoltăm un scenariu interior care ne spune o poveste despre cine suntem și unde este locul nostru. La vârsta școlară ne decidem asupra unei etichete, pe care o putem alege noi singuri, dar care, de cele mai multe ori, provine de la altcineva. Eticheta ar putea fi ceva de genul: sunt un elev bun. În această etapă, suntem într-un stadiu de relativă conștiență, în care reflectăm asupra etichetei și decidem dacă ni se potrivește. Indiferent dacă este o etichetă pozitivă sau negativă, în cele din urmă ea trece de la conștient la subconștient, iar rezultatul este convingerea profundă că ea ne definește așa cum suntem.

Să aprofundăm ideea. Să presupunem că eticheta pe care o am spune că nu sunt bună la matematică. Caut evenimente și dovezi în sprijinul acestei etichete. Punctul nostru personal de vedere ne dictează comportamentul. Pentru mine este fascinant că afirmația „nu sunt bună la matematică" sau „nu mă pricep la matematică" este atât de larg acceptată în cultura noastră. Puțini sunt cei care ar dezvălui sau ar recunoaște cu glas tare că nu știu să citească! Și cu toate acestea „a nu fi bun la matematică" este un mijloc de a construi o solidaritate cu alte persoane care au aceeași convingere despre ele însele.

În existența noastră în această lume, devenim o constelație de povești care ne formează identitatea, iar identitățile ne ajută să stabilim în ce fel continuăm să găsim comunități cărora le putem aparține.

Ia-ți un răgaz de o clipă și gândește-te la toate rolurile pe care le ai și comunitățile de care aparții. Eu sunt mamă, fiică, soție, educatoare, om de știință, roșcată, descendentă a scoțienilor, antrenor, coechipier și mai nou, autor – iar lista ar

putea continua la nesfârșit. A deține roluri multiple, cuprinzătoare ne ajută să ne protejăm, iar rolurile sunt căile prin care ajungem la apartenență. Suferim ori de câte ori vreunul dintre rolurile noastre încetează. Ceea ce dovedește că aceste roluri sunt de o importanță vitală pentru noi.

Îmi amintesc că stăteam la masă cu un baschetbalist din echipa națională, care renunțase de puțină vreme la sportul profesionist. Bărbatul de peste doi metri înălțime avea obrajii brăzdați de lacrimi când mi-a spus că tot ce știuse vreodată să facă era să joace baschet. Cu voce răgușită, mi-a spus: „Eu nu terminasem de jucat baschet, dar baschetul a terminat cu mine." Nu rareori se întâmplă să vezi oamenii prăbușindu-se, când rolul lor ia sfârșit. Absolut toate schimbările din viață au două fațete. Ne bucurăm că devenim părinți, dar ne temem că lumea noastră nu va mai fi niciodată la fel. Obosim să ne transportăm copiii peste tot în țară ca să participe la competiții sportive, repetiții, reuniuni și competiții, dar când îi lăsăm la școală suntem sfâșiați.

Rolurile pe care le avem definesc cine suntem și cum ne văd ceilalți. Rolurile ne ajută să ne construim apartenențele. Ce se întâmplă însă când avem sentimentul că nu aparținem de nimic? Ce se întâmplă dacă în prima parte a vieții nu am stabilit acea legătură ce ne ajută ca o busolă, să găsim mai multe conexiuni și comunități?

SUFERINȚA SOCIALĂ ȘI NEVOIA DE APARTENENȚĂ

În cadrul pregătirii mele în domeniul științelor comportamentului, am efectuat la începutul anilor 2000 un stagiu la închisoarea de maximă securitate de la Kingston, Ontario.

Penitenciarul Kingston era cea mai veche închisoare din Canada (deschisă în 1835 şi închisă în 2013). Construită din blocuri de gresie, clădirea care a adăpostit peste o sută de ani de poveşti de viaţă, este o prezenţă impunătoare pe malul râului Saint Lawrence. Pătată de o lungă istorie de încarcerare a unor copii, femei şi bărbaţi în timpul formării statului canadian, această clădire ameninţătoare mi-a rămas gravată în memorie. Ciudat, dar am fost conştientă de fiecare minut pe care l-am petrecut muncind în incinta acelor ziduri. Pe măsură ce treceau zilele, săptămânile şi lunile m-a însoţit permanent sentimentul că păşeam pe pământul ce găzduise oameni distruşi şi pe cei care îi distruseseră. Penitenciarul Kingston este acum muzeu, deschis publicului pentru vizite ghidate, organizate de Serviciul Corecţional al Canadei. Se pot vedea ziduri între care au stat criminalii notorii al Canadei, inclusiv Grace Marks, care a comis crimele care i s-au atribuit în 1843. (Romanul *Alias Grace* scris de Margaret Atwood în 1996 se bazează pe povestea ei.) În 1872 a fost graţiată.

Într-una dintre zilele obişnuite, în timp ce lucram într-un cabinet de tratamente, s-a instaurat carantina într-un alt departament al instituţiei. Programările obişnuite au fost amânate. Unul dintre psihologi m-a întrebat dacă voiam să mă duc să joc cărţi cu deţinuţii de la etajul respectiv. Mi-am petrecut după-amiaza jucând cărţi cu ei. A fost una dintre cele mai prolifice experienţe de învăţare din viaţa mea. Am descoperit versiunea neprelucrată şi neprescurtată a dreptăţii sociale, violenţei, rasismului, prejudecăţilor, discriminărilor între clasele sociale şi comportamentului deviant, de la oameni care fuseseră înfieraţi de societate.

Una dintre poveşti mi s-a părut deosebită. Bărbatul mi-a povestit că stătuse la închisoare mai mult decât trăise înainte

de a fi încarcerat. Nu reuşeam să diger această informaţie. Se pare că în tinereţe fusese recrutat de o bandă. Mi-a explicat că, în fine, după ani întregi cât fusese aruncat dintr-o parte în alta, fără să-şi găsească locul nicăieri şi fără să aibă o familie adevărată, găsise nişte oameni ca el. Banda a devenit familia lui. Pentru a i se garanta apartenenţa la noua familie şi a-şi consolida poziţia, a fost nevoit să comită o crimă abominabilă. Mi-a spus că acum făcea parte dintr-o familie atât înăuntrul zidurilor închisorii, cât şi în afara lor. Mi-a spus că tovarăşii lui îl vor ajuta să-şi construiască o viaţă nouă după ce ieşea. Oamenii aceia erau importanţi pentru el şi el pentru ei.

Vom face tot ce putem, chiar cu preţul libertăţii noastre, pentru a aparţine unui loc sau unui grup de oameni. Michael Carlie scrie despre acest subiect.[5] Atracţia către o bandă este un mijloc de înlocuire a unui sistem familial care nu există sau este deteriorat. Lucrarea lui Naomi Eisenberger şi Matthew Lieberman ne poate ajuta să înţelegem suferinţa socială pe care o implică respingerea, pierderea, separarea şi despărţirea.[6] Ei arată că durerea socială este resimţită la fel de profund ca şi suferinţa fizică şi postulează că avem nevoie de conexiuni la fel de mult pe cât avem de securitate, hrană şi adăpost. Oamenii vor face tot posibilul pentru a stabili o apartenenţă.

Niciodată în istoria existenţei nu am fost atât de bine conectaţi şi în acelaşi timp atât de izolaţi şi de singuri. Legăturile au devenit competitive. Numărul de like-uri, de urmăritori şi de retweeturi au devenit indicatori ai popularităţii. Mai demult ne interesa cu câţi oameni luam masa la cantină, iar astăzi cât de virală devine postarea noastră.

Oamenii suferă. Ne simţim singuri. Ne simţim falşi şi escroci. Sindromul impostorului nu-i mai afectează doar pe profesionişti. Dacă mă gândesc la abundenţa oportunităţilor

de a stabili legături în comparație cu realitatea singurătății, îmi aduc aminte de un vers din balada lirică *The Rime of The Ancient Mariner*: „Apă, apă peste tot/și nicio picătură de băut."[7] Ne este sete de conexiuni adevărate și semnificative în relațiile noastre, dar suntem copleșiți de sentimentul deficienței și lipsei de autenticitate.

Să cercetăm acum posibilele soluții ale acestei probleme. Pentru început, te rog să auzi acest lucru: nu ești singur. Mulți dintre noi cred că rețelele sociale unde se fac comparații, hipercompetitivitatea semenilor și străduința de integrare sunt o pierdere de timp și de energie. Ele sunt de fapt de-a dreptul grosolane și autodistructive. Social media este o morișcă de elemente pe care oamenii vor să le pună în evidență și să le arate, iar ceea ce vedem ne distorsionează perspectiva și ne fac să ne simțim prost. Ceea ce este înfățișat pe rețelele sociale nu este sustenabil sau satisfăcător. În schimb, ne ajută să frecventăm platformele rețelelor sociale care resping această tendință – dar ele există! (Recunoștință numeroșilor nutriționiști canadieni care fac această muncă utilă.) Vom vorbi mai târziu despre cum ne putem schimba obiceiurile, între timp este însă important să recunoaștem că este în regulă dacă știm, în mintea noastră, cât de dăunătoare sunt comparațiile sociale și totuși le facem.

CREAREA CONEXIUNILOR

Pentru mulți copii este ușor să-și facă prieteni. Ei se află în același mediu, pe terenul de joacă, de exemplu. Un copil îl întreabă pe altul cum îl cheamă. Poate și ce face sau dacă îi plac câinii. Și pe urmă, gata: devin prieteni imediat.

Ca adulți, este greu să ne facem prieteni sau relații. Văd adesea dovezi de acest fel la familiile implicate în sport. Am asistat și am lucrat cu adulți care plâng dacă copilul lor nu este primit sau este eliminat dintr-o echipă de sport. Părinții sunt devastați pentru copilul lor, dar mai ales pentru că părinții celorlalți copii din echipă formează cercul lor de prieteni. Pentru părinți, sentimentul comunității vine, de obicei, din lumea copiilor lor. Pentru alții, poate avea legătură cu locul de muncă: își pierd familia sau viața socială de la serviciu. Unde ne ducem să găsim conexiuni în afara acestor rețele?

Pentru început, cred că este important să te îngrijești în primul rând de relația cu tine însuți. La maturitate, conexiunea și apartenența trebuie să înceapă de la relația cu tine, apoi vin relațiile cu ceilalți și abia la urmă relațiile cu lumea largă.

Cine ești și cine devii?

În comedia romantică clasică *Runaway Bride (De bună voie și nesilită de nimeni)*, în care Julia Roberts o joacă pe Maggie Carpenter, după o serie de relații eșuate, Maggie se simte pierdută. Ea nici nu mai știe cum îi plac ouăle! Gusturile și preferințele ei au fost influențate de relațiile pe care le-a avut. O prietenă bună își face timp să-i gătească lui Maggie ouă în diferite feluri, pentru ca ea să-și poată reînvăța preferințele. Din fericire, putem învăța din nou și ne putem reconecta la identitatea noastră adevărată în orice moment al vieții.

Te invit să-ți iei un răgaz și să te gândești dacă îți plac cu adevărat lucrurile care crezi că îți plac. Să începem cu câteva întrebări la care să reflectezi. Poți să le alegi pe oricare dintre ele. Nu există răspuns bun sau prost. Te invit să observi dacă nu-ți place o întrebare și dacă vrei să insiști asupra ei. Este util să observăm când intră în acțiune contorul rezistenței

noastre naturale, pentru că acest lucru ne ajută să evaluăm ce se întâmplă cu adevărat dincolo de suprafață. De obicei, este un semn care ne arată că am atins un nerv, ceea ce este întotdeauna util în descoperirea de sine.

Câteva întrebări simple cu care să începem procesul de reflecție:

- Îmi place de mine?
- Mă consider o persoană plăcută?
- Îmi place să petrec timp cu mine?
- Ce mă face să mă simt competent?
- Ce mă face să mă simt puternic?
- Ce sentimente nu-mi place să trăiesc?
- Ce sentimente vreau să trăiesc mai intens?
- Care sunt țelul meu personal și declarația de misiune pentru anul acesta?
- Dacă urmez acest curs al vieții, voi ajunge în final acolo unde vreau să ajung?
- În ce îmi găsesc bucuriile? Pacea? Calmul?
- Când mă voi ierta în fine, pe mine însumi, pentru greșelile pe care le-am făcut?
- Cum îmi pot consolida ideea de a avea un țel?
- Cum îmi pot consolida simțul valorii?
- Care este întrebarea mea „de ce"? De ce sunt aici?
- Cine vreau să fiu? Ce roluri, identități și trăsături se potrivesc cu adevărat persoanei care sunt și celei care vreau să devin?
- Gândește-te la un moment când ai fost mândru de tine. Cum poți ajunge să ai mai multe momente de acest fel?

Repet, acestea sunt doar câteva întrebări menite să te ajute să te cunoști și să-ți identifici valorile și țelurile personale. Dacă

este prea mult dintr-odată, te poți opri la întrebări mai ușoare! Cum îți plac să fie gătite ouăle? Și acest lucru este important.

Acum te poți gândi la familie sau la cei care te sprijină social:

- Ce funcționează?
- Ce nu funcționează?
- Cine se află în colțul tău?
- Cine vrea și este pregătit să te ajute?
- Unde te simți în siguranță?
- Unde te simți văzut cu adevărat?
- Unde te simți cel mai aproape de cel ce vrei să fii?

Un sfat minunat peste care am dat este că nu toți trebuie să parcurgă toate părțile componente ale plasei noastre de siguranță. Pentru a dobândi repere de siguranță și conexiuni mai profunde și mai numeroase trebuie să învățăm să discernem unde trebuie să căutăm punctele de sprijin și încurajare, în funcție de nevoile noastre. Întâlnesc însă oameni care încearcă să-și creeze grupuri de sprijin extrem de largi. Nu este necesar. Din experiența acumulată în activitatea mea, am ajuns la convingerea că avem nevoie de un singur „însoțitor-campion și grijuliu," care să ne ajute și să ne sprijine. După părerea mea, această persoană trebuie să fie cineva care să stea în fața noastră pentru a ne proteja la nevoie. Va sta lângă noi cu respect. Va sta în spatele nostru ca să ne încurajeze. Și ne va apăra, chiar și de noi înșine, când va fi chemat.

În boxul profesionist, sportivii aduc cu ei pe ring doi însoțitori: antrenorul secund principal și încă unul secund. Pe tot parcursul meciului, cei doi urmăresc lupta vigilenți, dar de la distanță. Numai în pauzele dintre runde unul dintre ei poate intra în ring pentru a-l sfătui și a-l ajuta pe sportiv și pentru

„Singuri putem face atât de puțin; împreună putem face atât de mult.”

HELEN KELLER

a-i acorda îngrijiri dacă s-a rănit. Pe măsură ce avansează în carieră acumulând succese, boxerii pot schimba secunzii care îi asistă în colțul ringului în timpul confruntărilor.

Oamenii vin și pleacă. Rolurile îndeplinite de diverse persoane în viața noastră se pot schimba – la alegere sau din anumite motive – sau pot rămâne aceleași. Ele fac parte din evoluție și progres. Dacă echipa care te însoțește evoluează odată cu tine, o poți păstra toată viața. Alteori intervine schimbarea și le cerem oamenilor să plece sau ne părăsesc ei singuri. Suferim. Pe urmă aducem la bord altă echipă. Ideea fundamentală însă este că niciun boxer nu va începe meciul fără să aibă o echipă în colțul său. Avem de învățat o lecție bună din cel mai bun film făcut vreodată despre sport, *Rocky*. Chiar dacă unul dintre secunzi ne părăsește, îl vom păstra în toate colțurile inimii și sufletului. Cu toții avem nevoie de un Mickey pentru Rocky al nostru – cineva care să ne iubească necondiționat, care ne înțelege pe toți, dar care ne va și spune ceea ce trebuie să auzim, nu numai ceea ce vrem să auzim. Așa cum a strigat Mickey la Rocky în cel mai prost moment al acestuia: „Ridică-te, nemernicule! Mickey te iubește."

Conexiuni în comunitate

După ce ajungi să te cunoști și să știi ce vrei să devii cu adevărat și cum vrei să fii văzut, este momentul potrivit să te gândești la relațiile și legăturile tale din lumea reală. Pentru a face acest lucru ai nevoie de curaj și hotărâre. A-ți face relații sau prieteni nu este pentru inimile slabe. Așa cum explică Eisenberger și Lieberman, respingerea poate duce la suferință în plan social.[8] Dar poate duce și la comunitate și bucurie, ceea ce îți hrănește capacitatea de reziliență. Este în regulă să înaintezi blând în

direcția în care vrei să te îndrepți. Să ne oprim acum asupra comunității.

- Din ce comunități faci deja parte?
- Care dintre acestea ți se par mai avantajoase?
- Ce comunități preferi și la care aderi din obligație?
- Din ce fel de comunitate vrei să faci parte?

Este uimitor să vezi la câte cluburi, grupuri, organizații și comunități poți să aderi în lumea reală. Nu uita, este o diferență între a te potrivi și a aparține. La început, este normal să simți că nu este locul tău acolo, dar cu timpul, pe măsură ce angajamentul tău ca membru al acelei comunități devine tot mai strâns, sentimentul de apartenență va deveni mai puternic. Important este să identifici în primul rând valoarea sau caracteristica grupului care corespunde cel mai bine țelului tău. De exemplu, dacă vrei să fii mai sănătos, poate te gândești să te înscrii la o sală de fitness. Pare logic. Din păcate, cei mai mulți oameni se apucă să se înscrie, de la început, la ceva ce le este total necunoscut. Simțul comunității se construiește treptat.

Să zicem că cineva se hotărăște să facă sport și semnează imediat că se înscrie în nemuritorul program de fitness CrossFit. Văd adesea lucruri de acest fel. Oamenii vor să facă parte din comunități noi, așa că se duc fix în centrul acțiunii. Nu este cel mai bun lucru – apar fricțiuni, pentru că, de îndată ce au pășit înăuntru, oamenii încep să se compare și decid imediat că nu este locul lor acolo. Sau urmează în continuare un program brutal de exerciții, mânați de mândrie, iar a doua zi abia mai reușesc să pășească! Se gândesc că atunci când mâncau biscuiți Oreo și se uitau la Netflix (obiceiul lor anterior) nu erau incapabili să urce un rând de trepte și trag concluzia că nu este locul lor la astfel de antrenamente.

Sau alt exemplu: să spunem că te hotărăşti să devii vegan, din motive ce ţin de etică sau de cosmetică. Te simţi ca naiba în timp ce corpul tău se acomodează cu noul sistem alimentar, aşa că decizi: „Nu-i de mine!" Te apuci în grabă de regim şi pe urmă regreţi la fel de repede.

Un alt exemplu este modul în care îşi declară orientarea sexuală unii oameni. Simt că ar trebui să se avânte direct în miezul comunităţii gay – de exemplu ducându-se la un bar rezervat homosexualilor. Dar este posibil ca, la început, să nu se simtă confortabil în mediul acela. Iar membrii acelei comunităţi ar putea să-i ridiculizeze pentru că nu-şi manifestă sexualitatea „destul de adecvat," pentru că ei sunt bisexuali sau asexuali sau pentru că până atunci s-au aflat într-o relaţie heterosexuală sau pentru că nu poartă îmbrăcămintea adecvată.

Te invit să păşeşti cu precauţie pe drumul spre integrarea într-o nouă comunitate. Paşii mici făcuţi în direcţia cea bună sunt importanţi. Să zicem că vrei să fii mai activ. Există vreun tip de pregătire pentru începători, pe care l-ai putea încerca? Îţi sugerez să începi cu o activitate bazată pe autocompasiune, ar fi un bun punct de pornire. De exemplu, exerciţii uşoare de yoga. Cred că este o alegere mai bună să începi cu exerciţii uşoare de yoga, decât să te duci la o pregătire intensivă de yoga, cu capre şi echipament marca Lululemon! Începe de la puţin; construieşte-ţi conexiunile având în minte un ţel şi o intenţie. Străduieşte-te să găseşti ceva ce ţi se potriveşte, nu numai ceva în care să te integrezi tu.

Un început modest cu o intenţie în minte este mai sustenabil pe termen lung. În ziua de astăzi societatea exercită asupra noastră o presiune prin care ne îndeamnă „aruncă-te, fir-ar să fie, fă-o!" Este o presiune care îmi aminteşte de aceea exercitată de colegii de liceu: „Ei, haide... toată lumea face

asta... de ce ți-e așa de frică? Ești lașă!" A face o încercare, a fi precaut și a avea un scop nu înseamnă că te temi, că ești laș sau plictisitor. Este o dovadă de inteligență!

Mă fascinează să constat că, după atâta timp, cu toate programele de antrenament pe care le-am urmat, mersul pe jos este singurul exercițiu la care nu am renunțat de treizeci de ani. Antrenamentele mele cardio de mare intensitate au durat 90 de zile, în comparație cu cele 10.950 de zile cât am mers pe jos până acum. Schimbările mici aduc câștiguri uriașe atunci când sunt făcute cu consecvență, cu un scop anume și intenționat. În fiecare zi îmi reamintesc singură că nu poți fi sănătos urându-te. Nu putem folosi mișcarea pentru a corecta alimentația. Nu ne putem face de râs ca să ne vindecăm. Starea de bine nu înseamnă totul sau nimic. Înseamnă micro-comportamente pe care le practicăm în fiecare zi și care sunt pozitive, fortifiante și blânde. Nu trebuie să așteptăm ziua de luni ca să începem să exersăm pentru a ne îmbunătăți starea noastră de bine. Nu trebuie să luăm acea ultimă „masă de seară" înainte de a începe să mâncăm ca să ne hrănim. (O numesc ultima masă de seară pentru că, înainte de a-și pune în practică cel mai nou moft de regim alimentar, oamenii iau această ultimă masă de seară, la care mănâncă tot ce nu „ar trebui." Nu așa arată starea de bine.)

CREDINȚA

La începutul acestui capitol v-am vorbit despre activitatea echipelor de cercetare în zonele în care oamenii trăiesc peste 100 de ani, așa-numitele zone albastre. Un alt numitor comun al sănătății și longevității care se intersectează cu apartenența, este credința. Ea este un exemplu pentru felul în care ne conectăm cu lumea din jurul nostru. Credința este ceva profund

personal și cultural, dar între diversele confesiuni existente în lume există numeroase asemănări. Este important să faci parte din ceva ce este mai mare decât tine. Comunitățile de credincioși creează apartenență prin împărtășirea aceleiași conștiințe colective, pornind de la credința în ceva ce nu putem vedea, număra sau măsura. În toate religiile și confesiunile apare ideea că putem crede în ceva ce există în afara timpului, rămâne constant și nu se schimbă în veci. Caracteristica de a rămâne neschimbat este ceva la care oamenii se pot conecta și pe care pot conta. Credința, religia sau spiritualitatea pot acționa pentru noi ca loc de odihnă stabil, când suntem obosiți. Când viața este complicată, neiertătoare și necruțătoare, așa cum poate fi adesea, a aparține și a fi în legătură cu ceva mai măreț înseamnă a avea o stâncă pe care să te poți odihni și pe care să-ți poți lăsa îngrijorările. Credința are de asemenea capacitatea de a ne lega de trecutul nostru, de a fixa temelia viitorului și de a hrăni speranța pentru ziua de mâine.

Am stat de vorbă recent cu o mamă care își pierduse fiul adult în urma unui suicid. Mi-a spus că „aparținea" unui grup din care nu voise niciodată să facă parte – al celor care îngropaseră un copil. În durerea ei profundă găsise și un neașteptat sentiment al apartenenței prin credință. Mi-a spus că era convinsă că fiul ei își găsise în cele din urmă pacea, după mulți ani de frământări. Altă mamă cu care am stat de vorbă mi-a spus că își pierduse de puțină vreme copilul mic. Ea nu avea patruzeci de ani de amintiri de care să se agațe, ca mama cealaltă. Mama cea tânără mi-a spus că își căutase refugiu în religie după ce și-a pierdut copilașul. Îl invidia pe soțul ei pentru împăcarea pe care și-o găsea prin rugăciune. Mama aceasta voia să creadă în ceva care o asigura că își va revedea din nou fiica.

„Știam deja ce voiai să spui.
Nu a fost nevoie să-ți simt
lipsa o viață întreagă,
ca să-mi dau seama
de acest lucru.”

JMSTORM

Regăsindu-şi credinţa, ea şi-a găsit şi alinarea într-o altă lume decât pe acest pământ.

Experienţa fiecăruia este unică. Mă descurajează să văd că oamenii se jenează sau le este ruşine să-mi spună că sentimentul lor de apartenenţă vine din credinţă. Nu este ceva de care să ne fie ruşine. Credinţa noastră nu este cu nimic mai puţin validă decât inspiraţia, motivaţia şi tendinţa omului de a se refugia în natură, artă sau muzică. Te invit să te bucuri indiferent unde găseşti o comunitate, putere, scop şi linişte sufletească. Faci ceea ce te defineşte. Nu te frământa prea mult unde să găseşti refacere şi odihnă. Să ai credinţă adevărată este un dar pe care mulţi ar dori să-l aibă, dar care pentru atât de multă lume rămâne de neatins.

A şti cine suntem, unde este locul nostru şi care sunt legăturile noastre este vital pentru reziliența de zi cu zi. Ne putem aduna rezistenţa interioară numai întorcându-ne la adevărata noastră identitate, la amintirile şi experienţele relaţiilor cu cei dragi, din prezent şi din trecut. Cred că toţi oamenii din viaţa noastră cu care ne-am armonizat empatic sunt mereu alături de noi. Putem apela la amintiri din care să hrănim sentimentul de siguranţă, oriunde ne-am afla.

Şi mai cred că relaţia pe care o ai cu tine şi felul în care te tratezi singur vor avea un impact direct asupra felului în care îi laşi pe alţii să te trateze. Trebuie să ştii care este valoarea ta! Respectă comunităţile din care faci parte şi ai grijă de ele cu atenţie şi cu devotament. Dar fii atent: dacă petreci mult timp în preajma cuiva, vei deveni la fel ca persoana respectivă. Dacă nu vrei să semeni cu ea, nu rămâne acolo. Cercetătorii au demonstrat că începem să semănăm cu cei cinci oameni lângă care petrecem cel mai mult timp.[9] Alege cu atenţie. Şi ţine minte: eşti unul dintre cei cinci!

„Perspectiva noastră este
o constelație de atitudini, mentalități
și emoții care formează o lentilă
prin care privim lumea.”

CAPITOLUL 7

PERSPECTIVA

Este destul de simplu să definești perspectiva în artă. Este vorba despre cum putem reprezenta un obiect bidimensional, de exemplu într-un desen, astfel încât să redăm imaginea corectă a înălțimii, lățimii, adâncimii și poziției, atunci când îl privim dintr-un anumit punct. Adoptarea unei perspective în propria viață nu este tot atât de clară. Perspectiva în acest caz este o constelație de atitudini, mentalități și emoții care formează o lentilă prin care privim lumea. Să identificăm de unde pornește modul în care ne-am construit perspectiva și chiar noțiunea de schimbare a perspectivei ar putea să devină foarte bine o muncă de o viață. Conceptul de adoptare a unei perspective personale este cel de-al doilea pilon al modelului rezilienței.

Perspectiva poate fi considerată o aliniere între două elemente fundamentale: atitudini sau mentalități și emoții. Să privim mai întâi atitudinea sau mentalitatea. Carol Dweck a popularizat termenul de „mentalitate", mai exact „mentalitate de creștere" și „mentalitate fixă" în lucrarea sa *Mindset: The*

New Psychology of Success (Mindset. O nouă psihologie a succesului). Cartea a avut un impact semnificativ asupra educației dintr-un motiv foarte valabil. Dweck a afirmat că felul în care încadrăm provocările este mai util și mai important pentru dezvoltarea noastră. Mentalitatea este atitudinea pe care o adoptăm atunci când ne confruntăm cu o provocare. Ea mai poate fi privită și prin prisma modului în care interpretăm cauzalitatea unui eveniment.

De exemplu, fiul meu Hunter este un jucător de baschet deosebit de talentat. Oamenii spun că este un sportiv înnăscut. Alții spun că este muncitor și disciplinat. Prima idee – Hunter are calități înnăscute – sugerează că este un sportiv capabil datorită unor factori predeterminați, cum ar fi înălțimea, greutatea și IQ-ul. Acestea sunt trăsături relativ fixe. Invers, persoana care recunoaște că realizările lui Hunter se datorează dăruirii lui, muncii neobosite și sacrificiului își manifestă mentalitatea de creștere. Ea atribuie succesul lui Hunter și priceperea pe care a dobândit-o dedicației cu care se antrenează pe teren timp de peste douăzeci de ore pe săptămână.

Desigur, fiecare are o linie de referință pentru ce înseamnă abilitate relativă (trăsăturile fixe), dar ce *facem* cu această referință este un indicator mai valoros pentru ceea ce suntem cu adevărat capabili să devenim. Să recunoaștem și să credem că efortul, insistența, angajamentul și dedicația care contribuie la succesul general în sport sau în viață este miezul unei mentalități de creștere.

Atitudinea pe care o adoptăm când învățăm și ne confruntăm cu provocările este extrem de importantă. Atitudinea pozitivă poate chiar compensa lipsa unei priceperi: literatura referitoare la mentalitate arată că, dacă îi oferim cuiva un feedback într-un fel care pune în evidență capacitatea acestuia de a

dobândi priceperea lipsă, acea persoană se va simți motivată să continue – de exemplu: „Încă nu stăpânești acest lucru corect." Cuvântul funcțional este „încă." Atunci când auzim acest cuvânt, mesajul transmis este că într-o zi am putea dobândi acea pricepere. În schimb, când auzim „nu poți face acest lucru," punct, ni se sugerează că nu vom fi niciodată în stare să facem acel lucru. Chiar dacă literatura dedicată mentalității afirmă în acest caz un adevăr, cred că putem adăuga acestei idei cât de important este ca persoana respectivă să creadă cu adevărat că este capabilă de acel „încă" și că are potențial. Dacă un profesor îi spune unui elev că *încă* nu înțelege un concept matematic cum ar fi, de exemplu, ordinea operațiunilor în algebră, cu speranța că elevul se va simți încurajat, dar elevul nu crede că va înțelege vreodată algebra, atunci toate intențiile bune și discursul pozitiv vor cădea pe teren steril. Nu speranța și optimismul sunt implantate în inima elevului, ci mai degrabă încă și mai multă dezamăgire, sentimentul că nu va pricepe niciodată.

Pentru a aborda această dimensiune suplimentară a mentalității și potențialul ei de a nu funcționa, dacă persoana în cauză nu crede că sarcina este posibilă, să ne uităm la rolul emoției. Deși oamenii de știință behaviorişti au susținut și au demonstrat că gândirea se află pe primul loc și abia după aceea emoția sau afectul, pentru mulți dintre noi sentimentele par a fi într-o legătură directă sau pot acționa simultan. Distanța în timp dintre gând și sentiment este atât de mică încât cele două par să acționeze simultan. În definiția pe care o dau eu perspectivei, raportând-o la reziliență, mentalitatea și emoția sunt aliate, nu variabile de tip cauză-efect. În prezent, gândirea pozitivă este extrem de populară în domeniul autoajutorării; totuși, încă o dată spun, mă întreb câți oameni cred că greșesc

pentru că nu *simt* acest mesaj. Este important să ne aliniem sentimentele.

Susțin de multă vreme că cea mai mare distanță din lume este de multe ori cea dintre cap și inimă. Pe plan intelectual pot să cred cu convingere sau să știu ceva temeinic. Sunt capabilă, cu toată anvergura mea intelectuală, să știu că ceva este adevărat, dar inima mea poate resimți în continuare anxietate, spaimă sau durere. Or, mintea îmi poate reveni la un anumit gând în repetate rânduri, în ciuda faptului că „sunt capabilă de mai mult decât atât."

Pentru mine, perspectiva trebuie să treacă dincolo de practica intelectuală a pozitivității și potențialului. Trebuie să ne aliniem capul și inima. Prin această aliniere putem într-adevăr să știm și să credem și prin urmare putem acționa corespunzător. Este nevoie să știm și să simțim că trebuie să fim autentici. Din nou, mentalitatea și atitudinea, care se manifestă în sentimentele noastre și beneficiază de intuiția noastră, sunt cele care formează perspectiva autentică. Vă voi prezenta câteva cazuri, pentru a clarifica această idee.

O IMPORTANTĂ SCHIMBARE DE PERSPECTIVĂ

Terminasem o prezentare pentru peste trei sute de militari, femei și bărbați, dintr-o bază a armatei. Discutasem toată după-amiaza despre reziliență, rezistență mentală și gestionarea suferinței emoționale. Un ofițer s-a apropiat de mine și mi-a spus că aprecia ceea ce avusesem de spus și că dorise să întâlnească o persoană ca mine, pentru a pune o întrebare. Voia să știe de ce era „blocat." În prezentarea pe care o făcusem mă oprisem asupra ideii că uneori ne blocăm într-un punct, acesta fiind un semn că undeva există o informație nerezolvată, care trebuie stocată în alt mod.

Ofițerul mi-a explicat că în ultimii treizeci de ani ai carierei sale militare fusese plecat de mai multe ori în misiune în străinătate. S-a gândit că văzuse multe lucruri pe care o persoană obișnuită nu le poate vedea. Pierduse oameni buni și cunoscuse pe propria piele suferința războiului și a serviciului militar. Ofițerul mi-a spus că din fiecare misiune cineva se întoarce acasă nu numai cu răni fizice, ci și cu cicatrici emoționale. Mi-a mai spus că aceste cicatrici nu se văd, dar că cei apropiați le pot simți. „Probabil că pentru străini acești soldați par a fi bine, dar familiile lor vă vor spune că nu sunt. Poate fi vorba despre coşmaruri, iritabilitate sau doar o privire pierdută, dar omul iubit nu s-a mai întors acasă așa cum a plecat." Ofițerul mi-a spus că acesta era punctul în care se blocase. „Am trăit aceleași evenimente cu cei care au fost diagnosticați cu sindrom de stres posttraumatic, dar eu nu l-am avut. Ce nu este în regulă cu mine, doamnă doctor?" m-a întrebat. „Sunt un ticălos lipsit de inimă? Nu înțeleg de ce unii oameni ajung să sufere atât de mult." Reținându-și lacrimile, mi-a spus: „Eu de ce nu am clacat?"

Am vorbit puțin despre cum a intrat în armată și de ce a rămas acolo atât de mult. Mi-a explicat că după fiecare misiune și experiență simte că a devenit mai puternic. Viziunea lui asupra lumii s-a lărgit. Fiecare misiune i-a adus mai multă compasiune și prețuire pentru viață. Mi-a spus că fiecare experiență l-a făcut să-și iubească mai mult familia și să-și dea seama că armata era vocația lui. După cum am observat, părea că în timp ce mulți alții reveneau acasă cu stres posttraumatic, el venea cu creștere posttraumatică. Ca și când timpul ar fi stat în loc. Zgomotul făcut de trei sute de soldați s-a estompat în fundal. Acest ofițer experimentat s-a uitat la mine de parcă tocmai descifrasem un cod. A încuviințat dând din cap și m-a

luat de mână. Mâna lui mare, brăzdată de cicatrici vizibile o făcea pe a mea minusculă. Cu deosebită blândețe și delicatețe mi-a spus: „Da, doamnă doctor, aveți dreptate. Eu am ales să mă dezvolt. Abia aștept să mă duc acasă și să-i spun soției mele."

Când descoperim un adevăr, mintea, corpul și sufletul nostru se aliniază, iar perspectiva noastră devine limpede precum cristalul. Însă, este important să subliniez, nu vreau să spun că stresul posttraumatic este o alegere. În exemplul nostru, persoana respectivă a făcut legătura cu acest cadru sau a identificat procesul de creștere, care s-a dovedit a fi adevărat în cazul său.

O MICĂ, DAR IMPORTANTĂ SCHIMBARE DE PERSPECTIVĂ

Să privim același lucru și din alt punct de vedere. În fiecare toamnă, copiii din școlile gimnaziale de pe tot cuprinsul provinciei Ontario participă la un eveniment numit cros. Elevii din clasele 3-8, cu o pregătire minimă, iau parte la o cursă de alergare ce se desfășoară de obicei într-un parc sau într-o zonă protejată. Câștigătorii de la fiecare categorie de vârstă sunt invitați să concureze și la nivelul următor. Pentru că sunt o mamă care are și serviciu, uneori programul de muncă nu-mi permite să ajung la unele dintre evenimentele copiilor, dar mă duc să-i iau la sfârșit.

Odată i-am spus Avei că urma să vin s-o iau din parc la sfârșitul zilei. Când am ajuns și am văzut-o pe Ava de la distanță, simțul meu de mamă știa deja că nu avusese o zi prea bună. Am văzut-o că încerca să se stăpânească – ca să nu izbucnească în plâns obișnuiește să-și muște buza de jos. Apropiindu-mă de

ea, m-am gândit ce puteam să-i spun ca să o consolez: „Draga mea, nimeni nu ia în serios un cros"; „Iar acesta nu va apărea în curriculum vitae"; „Oricum te vei putea înscrie la o școală bună." Gândurile de felul acesta m-ar fi putut liniști pe mine, dar pe un copil de zece ani, nu prea.

Când m-am apropiat de Ava, nu aveam nimic de spus care să o fi liniștit, așa că am strâns-o doar în brațe, cât am putut de tare. În siguranța îmbrățișării mamei, toate emoțiile pe care Ava se străduise să le țină în frâu au copleșit-o. Am dus-o pe fiica mea hohotind de plâns într-o parcare. Printre suspine și lacrimi mi-a spus: „Mama, mă simt atât de umilită!" Ca mamă și psiholog, m-am simțit îngrozitor. Mă îngrijorează copiii care se simt umiliți. Pentru un copil este emoția cel mai dificil de gestionat, din care își revine cel mai greu. Umilirea duce la traumă. Umilirea naște rușine. Iar rușinea ne fură pur și simplu viața. Este mai ușor să sprijini un copil furios sau trist, decât să încerci să ajuți un copil care se simte umilit. Tot ce puteam face era să o țin mai departe în brațe. „Mamă, am ieșit pe locul doi", mi-a spus ea. Mintea mea n-a procesat informația chiar imediat. „Ava, glumești? Am crezut că este ceva serios! Pentru numele lui Dumnezeu, eu țin lecții despre perspectivă și este clar că tu nu ai niciuna!" Ava s-a tras înapoi și mi-a spus: „Perspectiva mea este clară, mamă: am fost prima dintre cei care au pierdut azi!"

Am rămas fără grai. Îmi amintesc că în clipa aceea mi-am spus: *Doamne sfinte, ce-am făcut! Cum de am crescut un copil atât de concurențial, de sensibil?* Mi-am spus că Ava nu avea perspectivă și că trebuia să remediez acest lucru mai târziu. Dar, așa cum cred că pot să relateze mulți părinți, viața merge mai departe și uiți de lipsa de perspectivă a copilului!

Fix un an mai târziu, când infamul cros s-a desfășurat din nou, Ava își pregătea sacoșa pentru ziua respectivă. Mi-am adus aminte ce se întâmplase cu un an în urmă.

„La naiba! Ava, nu ne-am ocupat de perspectiva ta asupra cursei, am spus eu la o clătită. Hai să avem o mică discuție despre diferența dintre a fi concurent și a fi participant. Ar trebui să fie o distracție. Nu-l lua prea tare în serios și nu fi așa de dură cu tine." Știam în sufletul meu că aceste cuvinte se evaporau și că Ava nici nu le auzea. S-a uitat la mine cu o privire de gheață și a proclamat: „Nu anul ăsta, mamă. Crosul ăsta îl câștig."

Am început să povestesc afirmând că uneori îmi scapă, probabil, unele evenimente și de obicei acest lucru mă rănește. Atunci a fost diferit. M-am gândit la cros binecuvântând bucuroasă faptul că aveam ore la universitate și nu puteam asista la desfășurarea lui. De fapt, nu am vrut să fiu de față, gândindu-mă că Ava va îmbrânci alți copii, iar eu nu voiam să văd așa ceva!

La sfârșitul zilei am luat-o pe Ava din parc, la fel ca în anul anterior. De această dată zâmbea și a venit spre mine alergând nerăbdătoare. Pentru o clipă m-am gândit că nu voiam să fi câștigat – m-am gândit că se îndrepta spre perfecționism și standarde irealizabile în viitor. Am hotărât că era în interesul ei să minimizez semnificația unei victorii, ca să o protejez de suferințe viitoare.

N-a fost cea mai bună decizie a mea! Aruncându-se în brațele mele jubilând de-a dreptul, a strigat: „Astăzi a fost cea mai frumoasă zi din viața mea!" Iar răspunsul meu, de care nu sunt prea mândră, a fost: „Chiar așa? Atât de mult le pasă oamenilor de un cros?" De îndată ce am rostit cuvintele, am știut că i-am

dat Avei motiv să facă terapie la vârsta adultă! Mi-am cerut scuze imediat și i-am cerut să-mi povestească cum a fost.

Ava mi-a explicat că a fost extraordinar și că era mândră de ea, deși a ieșit pe ultimul loc. Creierul meu se străduia din nou să țină pasul. În cazul când v-ați întrebat vreodată dacă psihologii știu cum să se poarte cu copiii lor, vă asigur eu, nu știu! Tot ce mi-a dat prin cap să spun a fost: „OK, povestește-mi mai mult despre cum a decurs ziua."

Ava mi-a explicat că, în pofida pregătirii ei și a dorinței de a câștiga, și-a schimbat planurile pe parcurs. Alt copil, care întâmplător avea nevoi speciale, a întrebat-o pe Ava dacă voia să alerge împreună. Iar Ava a ales să alerge alături de prietena ei. „Mama, a fost ceva atât de special! Am avut o cursă grozavă și în ultima clipă am lăsat-o să termine înaintea mea, ca să nu iasă ultima!"

Stăteam în parcare ascultând-o pe Ava povestind despre cros și lacrimile mi se rostogoleau pe obraji. A ridicat privirea spre mine și m-a întrebat: „Mama, am făcut bine? De ce plângi?" I-am răspuns: „Da, Ava, ai făcut bine. Asta înseamnă perspectivă și sunt cum nu se poate mai mândră de tine."

PERSPECTIVA ÎN ACȚIUNE

Pentru mine, perspectiva înseamnă exersarea agilității minții. Putem fi avizi să ne atingem țelurile. Putem fi concentrați și hotărâți. Dar la o adică, ne putem schimba rapid gândirea. În imaginea de ansamblu, este cu adevărat important și modul în care putem stabili prioritățile.

Vă dau ca exemplu participarea mea la o întâlnire regională recentă, la care se discutau schimbări majore în peisajul educațional. Rolurile oamenilor aveau să se schimbe și exista

posibilitatea de a trebui să redenumim anumite poziții. Pozițiile continuau să existe, dar titlurile și responsabilitățile se puteau modifica. În sală se simțea nivelul crescut de anxietate și oamenii erau înnebuniți de ideea schimbării. În momentul acela mi-am pus întrebarea la care mă întorc mereu când se întrevede o schimbare și când frica pare scăpată de sub control: „Îmi va afecta această schimbare familia?" Am recunoscut imediat că nu va avea niciun impact asupra familiei mele și anxietatea s-a evaporat. Un membru al grupului a exclamat: „Această măsură va omorî departamentul și oamenii vor fi devastați." Am replicat cu voce tare și destul de răspicat, ca să audă tot grupul: „Nu, nu va omorî pe nimeni." O femeie m-a întrebat cum puteam să rămân atât de calmă în fața perspectivei de schimbare la locul de muncă. Am răspuns: „Pentru că exact despre asta este vorba – despre muncă. Dar nu ne amenință niciun pericol real."

Ei bine, aș fi putut striga în vânt, din trei capete. Se pare că a-ți păstra perspectiva într-o încăpere în care ceilalți nu o prea au nu-ți aduce multă apreciere.

Alt exemplu se referă la folosirea limbii și perspectivă. Să ne gândim, de exemplu, la ce se întâmplă când oamenii afirmă lucruri precum: „Vai de mine, poți să mori pentru desertul ăsta," sau „l-aș omorî dacă ar face așa ceva," sau „Brrr, trebuie să mă duc să-mi văd părinții de Ziua Recunoștinței – drumul este un calvar." Pentru oamenii care au suferit o pierdere, moartea cuiva și o traumă reală, limbajul acesta hiperbolic produce furie. Perspectiva devine mai severă în condiții de pierdere și durere. Perspectiva se formează și în funcție de sistemul nostru de valori. Cuvintele sunt importante. Când oamenii folosesc un limbaj încărcat emoțional ca cel din exemplele anterioare, se mărește clivajul nerostit între cei care au trecut printr-o

traumă și cei care nu au trecut. Dacă ai trecut printr-o traumă, îți trăiești viața ca și cum nu ai mai fi la fel cu toți ceilalți. Ești diferit. Între tine și restul lumii există o diferență invizibilă. Voi vorbi mai mult despre acest subiect mai târziu.

PERSPECTIVA PRACTICĂ

Mă interesează cum putem ajuta oamenii să-și dezvolte un simț al perspectivei sănătos, fără să treacă neapărat prin traume, suferințe, dureri sau pierderi. Pentru a rezolva această problemă putem porni de la ideea fundamentală potrivit căreia suntem, prin structura noastră, făcuți să luptăm. Suntem meniți să trecem prin dificultăți. Dacă viața nu ne aruncă în față provocări, nu ne schimbă.

Nu suntem făcuți să trecem prin copilărie și adolescență nevătămați. Din păcate, mulți părinți cred că trebuie să-și protejeze copilul de tot și de orice. Bineînțeles, trebuie să ne protejăm copilul de pericole și amenințări adevărate. Trebuie să ne ocupăm de bătăliile pe care ei nu sunt pregătiți să le înfrunte, dar trebuie, în același timp, să le acordăm șansa de a învăța și de a crește. Scriitoarea Barbara Coloroso, o respectată conferențiară și consultantă în domeniul parentingului și învățământului, spune că trebuie să le oferim copiilor ocazia de a învăța să ia decizii adecvate vârstei lor. Exemplul ei clasic pentru copiii foarte mici este întrebarea: pijamaua roșie sau cea albastră. Ea îi invită pe părinți să-și întrebe copilașul: „Diseară când mergem la culcare, ai vrea să pui pijamaua albastră sau pe cea roșie?"[1] Poate părea simplist, dar copiii foarte mici care învață să ia decizii adecvate vârstei lor încep să-și dezvolte încrederea în propria persoană. Când sunt într-o încăpere plină de adulți și nimeni nu este în stare să decidă unde ar

fi mai bine să mâncăm – „Nu ştiu, unde ai vrea să mergem?" „Nu știu, dar *tu* unde ai vrea?" – râd în sinea mea spunându-mi, *Dacă părinții v-ar fi lăsat să vă alegeți pijamaua, nu am fi avut acum acest dezastru!* Trebuie să-i lăsăm pe copii să ia decizii, să înţeleagă consecinţele normale şi să înveţe din ele. În psihologie folosim termenul „eșec înainte." Este posibil să ne confruntăm cu o nereuşită, dar acea nereuşită este un pas înainte în procesul de învățare.

PERSPECTIVA ÎNVĂȚĂRII

Perspectiva se formează pe măsură ce înaintăm în vârstă, iar când adulţilor nu li s-a oferit ocazia să înveţe că există consecințe, se zbuciumă. În educație vorbim de o abordare numită „parentingul elicopter." Este acea situație în care sistemul parental se învârtește în jurul copilului, pregătit să intervină la cel mai mic semn de pericol sau dificultate. Ca educator, simt lipsa părinților elicopter, pentru că acum ne confruntăm cu un obicei de parenting cunoscut drept „parenting în plug de zăpadă" sau, dacă ne referim la un spațiu cald, îl putem numi „parenting – maşină de tuns iarba."

În acest caz ideea este că, spre deosebire de părinții elicopter, care intervin ori de câte ori se ivește un pericol, părinții – plug de zăpadă curăță perfect cărarea înaintea copilului, astfel încât acesta nici nu-și dă seama că ar exista vreo problemă. Se formează de aici un copil care nu știe să rezolve probleme, să ia decizii sau să învețe din greșeli și care de obicei este lipsit de abilitatea de a-și construi o perspectivă. Iată exemplul unui părinte – plug de zăpadă care avea intenții bune, dar care nu îi făcea copilului niciun bine!

Un părinte mi-a dat telefon să-mi spună că era foarte îngrijorat, fiindcă fiul lui urma să fie scos dintr-o echipă de baschet de elită, la care juca de două sezoane. Părintele se temea de impactul pe care l-ar fi putut avea respingerea asupra fiului său. Mă întreba pe mine, pentru că studiez reziliența, ce ar trebui să facă. M-a durut inima pentru el. Ca părinte care am făcut parte din nenumărate comisii de selecție în multe sporturi, am înțeles îngrijorarea acestui tată și cât de greu este să-ți vezi copilul trecând prin încercări de acest fel. Ca părinți ne simțim neputincioși.

Ca tată, voia să știe cum îl putea sprijini pe fiul său la baschet, dacă își pierdea locul în echipă. I-am vorbit despre tot ce știam mai prețios în legătură cu reziliența. Michael Jordan nu a reușit să intre în echipa de baschet a liceului. Tom Brady s-a calificat pe locul 199 în selecția Ligii Naționale de Fotbal. Am întocmit un plan pentru familia respectivă și m-am preocupat să-i sprijin să treacă prin această situație. După o pauză lungă, tatăl mi-a spus: „Crezi că dacă ajut financiar echipa, vor fi obligați să-l selecționeze pe fiul meu?"

PERSPECTIVA RAFINATĂ

Așa cum am mai spus, mulți dintre cei cu care am lucrat și care și-au rafinat perspectiva îmi povestesc că au reușit să facă acest lucru după o mare pierdere, suferință sau traumă. Intenția mea este să ajut oamenii să-și construiască o perspectivă fără a fi obligați să treacă printr-o asemenea durere profundă. Cred că acest lucru este posibil cultivând empatia și compasiunea. Trebuie să ne păstrăm inima modestă. Și putem, dacă le suntem de folos altora. Nu este niciodată prea devreme să începem.

Sheri Madigan şi colegii ei de la Alberta Children's Hospital Research Institute* scriu că părinţii şi fraţii îi pot învăţa pe alţii ce este empatia, arătându-le cum să valorifice sentimentele; cum să facă legătura dintre sentimente, gânduri şi comportamente; şi construind acasă un climat de empatie.[2] Ca adulţi, putem aplica aceste practici în viaţa personală şi profesională. Când ne loveşte o mare tragedie şi o vedem la ştiri, ni se spune adesea să-i ţinem aproape pe cei dragi sau să le spunem ce simţim înainte de a fi prea târziu. În acel moment, cei mai mulţi dintre noi ne oprim, ca să-i mai strângem o dată în braţe sau le telefonăm să le spunem că îi iubim. Din păcate, recădem apoi în capcana suprasolicitărilor, suntem prea ocupaţi şi ne bazăm pe faptul că cei care contează cel mai mult pentru noi ştiu deja acest lucru.

Un exerciţiu important pe care îl poţi face ca să-ţi rafinezi perspectiva este să pui în aplicare lista lucrurilor care contează cel mai mult. Poţi să o faci printr-un exerciţiu numit flux de scriere liber. Aşterne pur şi simplu ideile pe hârtie. Fără să judeci – notează!

- Pentru ce eşti recunoscător?
- Fără ce nu poţi trăi?
- Ce fel de persoană vrei să fii?
- Dacă te-ar descrie cineva în cinci cuvinte, care ar fi acelea?
- Care ai vrea tu să fie acele cuvinte?

Foarte repede întocmim liste cu ce avem de făcut, dar rareori facem liste cu „a fi." Scrie-ţi propria listă cu „a fi." În

* Institutul din Alberta care se ocupă de cercetări medicale pentru copii (*n. trad.*)

perioada în care am trecut prin izolarea impusă de COVID-19, când soțul meu lucra și el de acasă, plus trei adolescenți care făceau școală de acasă, plus doi câini și trei pisici salvate, unul dintre punctele de pe lista mea cu „a fi" era zilnic „fii răbdătoare!" Toți aveau nevoie de un partener, de un părinte calm și prezent, nu de unul nervos și obosit.

- Cine vrei să fii?
- Ce vrei să-și amintească copiii din copilăria lor?

Sau:

- Cum vrei să-și amintească de tine prietenii și familia?
- În ce fel de corp vrei să trăiești? (Trăiești acum într-un corp plin de regrete, durere și dezamăgire sau într-un corp plin de recunoștință, bucurie și calm?)

Mă doare inima să văd cât de mulți oameni trăiesc cu regretul că nu și-au făcut inventarul vieții înainte de a-i lovi tragedia. „Măcar dacă..." sunt cuvintele pe care aș dori să nu fie nimeni obligat să le rostească.

Mă liniștește și faptul că mărimea de la blugi și curățenia casei nu mă vor urmări până în mormânt. Iar dacă dintr-un motiv sau altul te urmăresc, îți acord permisiunea să le ignori. Să ne canalizăm energia spre ceva care contează cu adevărat. Doar nu vrei să ajungi să spui la sfârșit „Măcar de-aș fi încercat să ajut oamenii la fel de mult cât m-am străduit să slăbesc cinci kilograme!"

Așa cum îi spun micului meu trib de cinci oameni, tot ce știu sigur în viață este că atunci când voi pleca din această lume, voi pleca iubindu-i mai presus de orice.

„Când schimbi felul
în care privești lucrurile,
lucrurile pe care le privești
se schimbă.”

WAYNE DYER

ASOCIEREA OBICEIURILOR

Este util să ne obișnuim să ne exprimăm recunoștința în fiecare zi. Recunoștința este antidotul anxietății și te ajută să menții o perspectivă clară. Nu poți să te gândești în același timp cu ce ai fost binecuvântat și ce te frământă. Exercițiul comportamental pe care îl recomand se numește asocierea obiceiurilor. James Clear are o carte extraordinară despre acest subiect: *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Gooh Habits & Break Bad Ones (Atomic Habits. O cale ușoară și eficientă de a-ți forma obiceiuri bune și a scăpa de cele proaste)*; dacă vrei să mergi mai departe în exersarea schimbării obiceiurilor, această carte este cea mai bună în domeniu.

Pe scurt, ideea cu asocierea obiceiurilor este următoarea: dacă vrei să-ți formezi un comportament nou, care să devină obicei, împerechează-l cu un obicei pe care îl ai deja. De exemplu: sunt un băutor de cafea înveterat. Este un obicei pe care îl practic în fiecare dimineață, neabătut. Oriunde m-aș afla pe lumea aceasta, primul gând al zilei este să găsesc cafea. Nici măcar nu trebuie să fie o cafea bună. Nimeni nu-mi spune: „Mâine dimineață, Robyne, să nu uiți să bei cafea când te trezești!" Este un obicei înrădăcinat. Fie, poate că este o dependență.

Acum, dacă vreau să-mi schimb un comportament sau să adaug unul nou, trebuie să-l asociez cu băutul cafelei. În fiecare dimineață când iau în mână cana de cafea, gestul îmi amintește să-mi exersez noul obicei. În acest caz, recunoștința. Cu o cană de cafea caldă în mână, mă gândesc la lucrurile care contează cel mai mult. Îmi exprim recunoștința pentru familia mea, pentru sănătate, pentru posibilitatea de a le veni în ajutor altora și îmi spun rugăciunea. Ritualul cafelei a devenit o sărbătorire cotidiană a Zilei Recunoștinței, în care sunt

mai puține vase de spălat și mai puțină curățenie de făcut. Îmi încep ziua cu gândul la tot ce am și este binecuvântat. Este fascinant că pierdem douăzeci de minute încercând să găsim ceva pe Netflix, dar mulți dintre noi nu reușim sau nu avem timp să ne gândim că am putea să numărăm binecuvântările din viața noastră! Putem schimba însă această stare de fapt. Ne trebuie doar câteva obiceiuri noi în arsenal!

Care este cel mai bun obicei de la care poți să pornești și pe care îl poți asocia pentru a te ajuta să-ți mențiii perspectiva?

Poate că furtunile pe care le-ai întâmpinat în viață nu au fost menite să te distrugă, ci mai degrabă să netezească drumul pentru ceva mai bun. Nu poți duce o viață pozitivă, având o gândire negativă. Perspectiva are importanță. Instrumentul cel mai ușor disponibil pentru menținerea perspectivei este mindfulness.

„Nu timpul este cel care vindecă,
ci acceptarea.”

CAPITOLUL 8

ACCEPTAREA

Renumitul actor canadian Michael J. Fox, cel care s-a remarcat interpretându-l pe Alex P. Keaton în filmul de televiziune *Family Ties* și pe Marty McFly în clasicul serial *Back to the Future*, este un adevărat campion al acceptării. Diagnosticat în 1991 cu un început de Parkinson, Fox este un exemplu viu de reziliență. În cartea sa *Looking Up: The Adventures of an Incurable Optimist (Privește înainte. Aventurile unui optimist incurabil)*, Fox arată cât de mult l-a tentat să se izoleze de toți și să sufere în singurătate și tăcere. Când i s-a pus diagnosticul, a vrut să ridice ziduri și să se protejeze de lumea exterioară. În schimb, a învățat importanța încurajării, pe care o descrie ca perspectivă psihologică, intelectuală și spirituală care l-a ajutat să accepte și să se lupte cu boala Parkinson. Fox sintetizează perfect acceptarea: „Acceptarea nu înseamnă resemnare; înseamnă să înțelegi că ceea ce este este și că trebuie să existe o cale de a trece prin așa ceva."[1]

Lucrând cu oameni, inclusiv cu studenți timp de aproape două decenii, întrebarea care mi s-a pus cel mai des a fost „De ce?"

- De ce mi se întâmplă mie acest lucru?
- De ce ar face el așa ceva?
- De ce simt așa?
- Am făcut totul exact cum trebuia, de ce s-a întâmplat acest lucru?
- Nu sunt oameni buni, de ce au primit acest lucru?

Lista ar putea continua la nesfârșit. Din când în când cineva îmi punea o întrebare de alt fel și întotdeauna simțeam o gură de aer proaspăt! „Robyne, iată povestea mea. Cum mă descurc cu ea? Ce ar trebui să fac? Cu cine să discut? Încotro să mă îndrept?" Îmi amintesc că mă simt ușurată atunci când oamenii mă întreabă cum să acționeze. Întrebările care încep cu „de ce" îmi arată că te-ai blocat încercând să înțelegi situația. Am întâlnit oameni care au rămas blocați în întrebarea „de ce" toată viața, fără a găsi vreodată răspunsul. De parcă întrebarea ar răsuna într-o cameră cu ecou. Ne întoarcem la ea când suntem obosiți, copleșiți sau epuizați, pentru că ne este un fel de prieten vechi – prezentă permanent și ușor accesibilă.

Nu întâmplător primele departamente academice au fost cele de filozofie veche, iar unii ar putea susține că filozofii pun și astăzi aceeași întrebare, „de ce"! Pentru că întrebările ne permit să rămânem alături de ele. Filozofăm, cântărim, ne întrebăm, ne imaginăm, facem ipoteze. Toată gândirea aceasta este minunată, dar nu ajungem cu adevărat la niciun răspuns – și astfel rămânem blocați.

Vedem și întrebări importante ale vieții care ne țin blocați, precum „Ce înseamnă o viață bună?" Majoritatea filozofilor la care ne raportăm au diverse păreri despre această întrebare!

Aristotel a considerat că era vorba despre folosirea facultăților raționale. Socrate a crezut că o viață bună se bazează pe capacitatea omului de a reflecta asupra existenței sale și de a-și pune întrebări cu privire la lumea înconjurătoare. Platon a susținut că viața bună înseamnă să aspiri către o cunoaștere superioară și să te dedici binelui comun. Pentru mine, interesant este faptul că aceeași întrebare li se adersează oamenilor care apelează la psiholog. Dar direcția este cu totul diferită. În psihologie vom vedea probabil răspunsuri care se aliniază ideii de autoajutorare.

Deci, cum facem să ne referim la partea de viață, dincolo de aceea de gândire? Răspunsul: acceptarea. Scopul pe care îl urmărim prin acceptare este să trecem de la întrebările care încep cu „de ce," la cele referitoare la acțiune. Este interesant că acceptarea este simplă în teorie, dar în practică nu este la fel de ușoară. Este util să ținem minte că oricât de mult ne-am gândi la autoperfecționare, nu vom compensa lipsa acceptării de sine.

Psihologii specializați în terapie cognitiv comportamentală vorbesc despre importanța felului în care vedem lumea, pentru că acesta ne determină comportamentul. În domeniul terapiei cognitiv comportamentale (sau TCC) există practica recadrării sau difuziunii. Un exemplu simplu ilustrează practica recadrării, bazată pe puterea limbajului: dacă le spun copiilor că *trebuie* să-și facă curățenie în cameră, răspunsul lor natural este să se opună și să fie dezamăgiți. Puțini sunt cei care le spun copiilor că *trebuie* să lase temele și să se ducă la distracție. Și chiar dacă le-am spune copiilor că *trebuie* să se ducă să se distreze, de exemplu la o petrecere, simpla noțiune de a fi obligați să se ducă și să se distreze face activitatea respectivă mai puțin simpatică!

Dacă modificăm exprimarea înlocuindu-l pe „trebuie" cu „ai putea să," adăugăm o nuanță de privilegiu și entuziasm. În practică, am putea spune ceva de genul: „Aș putea să învăț să-mi gestionez stresul." Formularea stimulează curiozitatea, valorificarea oportunității și interesul, pentru că implică existența unei eventuale soluții. La polul opus, formularea „Trebuie să găsesc o cale de a combate stresul" produce și mai mult stres și chiar frământare. Dacă nu ai reușit deja să combați stresul, cât de probabil este să reușești de acum înainte?

Este uimitor cât de repede se liniștesc oamenii atunci când descoperă o nouă perspectivă asupra provocării sau situației lor dificile. Iar aceasta este una dintre valorile fundamentale ale psihoterapiei. Terapeutul îți va arăta ca într-o oglindă ceea ce vede că îi spui, poate punând altfel accentul sau adăugând câteva detalii fundamentale. Ador momentele când oamenii spun „aha," procesând deodată informația într-un mod diferit, rupând astfel lanțul îngrijorării, fricii și rușinii sau când ideile dau buzna printr-o fereastră nou deschisă și oamenii sunt cuprinși de ușurare și bucurie.

Uneori mă simt frustrată, pentru că aceste momente se petrec când vor ele! Mi-ar plăcea să se producă mai repede. De exemplu, treceam nu demult printr-o situație dificilă la muncă și eram atât de nervoasă încât nu reușeam să-mi adun mintea și inima. Din punct de vedere intelectual știam cum trebuia să reacționez, dar emoțiile nu mă ajutau. În drum spre casă mi-am dat seama că, dacă situația aceea nu ar fi fost atât de stresantă și dificilă, nu m-aș fi gândit niciodată să-mi schimb locul de muncă. Dacă nu aș fi plecat de acolo, nu aș mai fi scris această carte! Am avut nevoie de acea furtună ca să-mi croiesc un drum nou, pe care altfel nu l-aș fi descoperit.

Uneori acceptarea este evazivă. În acest caz avem nevoie să stăm de vorbă cu alții și să găsim sprijin. Terapia este un mijloc care ne ajută să ne descoperim drumul când suntem blocați. O persoană de încredere te poate ajuta să scoți la lumină ceea ce te reține.

O altă idee care trebuie avută în vedere în legătură cu acceptarea este că unii oameni ar putea să nu fie pregătiți să se elibereze și să meargă mai departe. Îmi amintesc de discuția cu un militar care mi-a spus că, dacă „ar trece peste" ceea ce i s-a întâmplat în timpul misiunii, ar însemna că își dezamăgește camarazii care au făcut sacrificiul suprem. Acest militar își simțea coșmarurile, relațiile rupte și furia permanentă ca pe o pedeapsă pentru că se întorsese acasă viu. Altă dată am stat de vorbă cu o mamă care își pierduse fiul. Mi-a spus că s-ar fi simțit copleșită de vinovăție și rușine dacă ar fi avut o zi bună. Dialogul ei interior negativ ar fi ridiculizat-o cu acuzații de genul: „Ce fel de mamă ești? Fiul tău este mort și tu mănânci la restaurant?" Această mamă suferea de nevoia de a-și întreține suferința în semn de loialitate față de fiul ei.

Să le spui oamenilor că trebuie să treacă peste și să meargă mai departe nu funcționează. Trebuie să înțelegem caracterul complex pe care îl are pentru om fiecare poveste și fiecare experiență.

NU VREM O ECHIPĂ ÎN CARE TOȚI SUNT TOM BRADY!

Dar nu toate situațiile de acceptare se referă la o pierdere. Unele au legătură cu felul în care ne vedem pe noi înșine în lume. Pentru exemplul următor este bine să știm că Tom Brady este fundaș în Liga Profesionistă de Fotbal American (NFL)

„Majoritatea situațiilor
se vor rezolva în cele
din urmă, dar nu toate.
Uneori vei lupta vitejește
și vei pierde. Alteori te vei
strădui din răsputeri, dar vei
înțelege că nu există altă
soluție decât să renunți.
Acceptarea este o încăpere
mică, în care nu răzbate
niciun zgomot."

CHERYL STRAYED

care a jucat la echipa New England Patriots douăzeci de sezoane și a câștigat șase din cele nouă campionate anuale Super Bowl la care a participat. Este un mare sportiv și tipul clasic de legendă a fotbalului american. În calitatea mea de suporter al echipei Dallas Cowboys îmi vine greu să scriu aceste cuvinte, dar faptele sunt fapte.

După o prelegere la o bază militară, un soldat tânăr m-a întrebat dacă îi pot acorda un minut din timpul meu. Mi-a spus că voia să știe ce să faci atunci când nu poți accepta ceva. Mi-a spus direct: „Niciodată nu mă voi putea împăca cu faptul că am doar 1,67 m – niciodată, dar niciodată. Toată viața am fost scund și am muncit mai mult decât toți ceilalți, dar nu contează."

Soldatul mi-a spus că suferința comparației sociale nu-l părăsește niciodată – era obsedat de faptul că „întotdeauna este tipul cel mai scund din încăpere" și de poreclele care i se atribuiau. Era în fruntea clasei la pregătirea militară și cel mai grozav din lume pentru o clipă doar, până când vedea fotografia. Mi-a spus că pe lângă ceilalți ofițeri părea un copil. „Lumea îmi joacă o festă crudă în fiecare zi, doamnă doctor," a continuat el. „Nu mă pot gândi decât la asta – sunt mic ca naiba!"

Am fost uimită de intensitatea furiei acestui soldat împotriva lui însuși. Mie mi se părea că era de înălțime medie! Mi-am dat seama că povestea pe care o scrisese despre el însuși era o narațiune perpetuă, care genera un cerc vicios. Am tras adânc aer în piept. Am dat din cap afirmativ. M-am gândit cum i-aș fi putut oferi cel mai bun sprijin în acel moment. Cred că oamenii pot fi bine intenționați când vor să ajute, dar de fapt înrăutățesc situația. De exemplu, m-am gândit câți i-ar spune „Nu ești chiar atât de scund! Înălțimea medie în America este

1,70 – nu ai decât trei centimetri mai puțin. Las-o baltă!" Sau, cu cizmele sunt sigură că ajungi la 1,73 m!" Cei mai mulți vor să-i împiedice pe alții cât mai repede să fie supărați sau să se simtă prost, pentru că nu le place să aibă în preajmă asemenea trăiri. De aceea, când încearcă să liniștească un om supărat, o fac de fapt în beneficiul propriu. Este important totuși să privim adevărul în față și să acceptăm sentimentele oamenilor, chiar dacă nu suntem de acord cu ele.

În cazul acela, îmi amintesc că m-am gândit: *Când sunt atâtea lucruri pentru care trebuie să-și facă griji un militar, tu te frământi că ești scund! Scuteşte-mă!* Bineînțeles că nu am rostit cu glas tare așa ceva. În schimb, i-am arătat ca într-o oglindă ce auzeam și ce vedeam în cuvintele lui. Am recunoscut ani întregi de frustrare și furie în legătură cu înălțimea lui. Îmi amintesc că m-am uitat în jur, la marea de militari din preajma noastră și am văzut sute de exemple de oameni care nu aveau toți aceeași înălțime sau formă. L-am întrebat pe noul meu prieten dacă îi plăcea fotbalul. S-a dovedit că era suporter al celor de la New England Patriots. L-am întrebat „ce s-ar întâmpla dacă toți jucătorii echipei ar avea exact același gabarit și aceeași siluetă? Ce-ar fi dacă toți ar avea aceeași constituție ca Tom Brady, fundașul? Cum s-ar descurca Tom Brady ca mijlocaș sau *running back*?"

Soldatul a râs. Mi-a spus că în ciuda înălțimii impresionante a lui Tom (1,93 m), jocul ar fi un dezastru. Ar fi groaznic dacă Tom ar juca pe alt post, mi-a spus el.

Atunci l-am întrebat cum ar fi dacă toți cei cincizeci și cinci de jucători dintr-o echipă din Liga Profesionistă de Fotbal American ar avea exact aceeași înălțime. Cum ar fi dacă toți cei 1760 de jucători din cele treizeci și două de echipe ar fi la fel? Mi-a spus că greutatea unui sportiv și rolurile diferite în joc

făceau farmecul meciului! Unul mic şi agil, care trece alergând pe lângă un fundaş uriaş. A mai spus că, dacă toţi jucătorii ar fi la fel, jocul ar semăna cu un sport de roboţi şi că probabil nu i-ar mai plăcea.

I-am explicat că diversitatea face lucrurile interesante. I-am recomandat să se gândească la ce putea să facă bine, pentru că avea înălţimea pe care o avea. Soldatul a râs şi mi-a spus printre hohote că, având mâinile şi picioarele scurte, putea face mai multe flotări, pentru că are de parcurs o distanţă mai scurtă decât ceilalţi! Ne-am strâns mâinile prietenește şi soldatul a plecat. Nu îi ştiu numele, dar, dacă dă întâmplător peste acest paragraf, sper să ştie că mă gândesc la el ca la un uriaş.

SĂ TRĂIEȘTI O VIAȚĂ STUDIATĂ

În miezul acceptării stă obişnuinţa de a trăi o viaţă studiată. Nu putem folosi acceptarea, dacă nu suntem preocupaţi de ea. Trebuie să fim atenţi la sentimente, gânduri şi comportamente, precum şi la impactul pe care îl produce fiecare dintre acestea. Trebuie să ne oprim, să observăm şi să reflectăm. Cred că mulţi dintre noi încercăm „să folosim" acceptarea din zbor, cu rezultate nereuşite şi sporadice. Avem aşteptări nerealiste de la inima noastră, cerându-i „să se ocupe rapid de acest lucru." Nu avem răbdare şi suntem exagerat de critici.

Acceptarea cere timp. În comparaţie cu felul în care ne vindecăm rănile fizice, nu suntem prea abili să ne judecăm suferinţa emoţională. Părinţii ai căror copii suferă de boli mentale spun uneori că ar prefera să aibă copilul lor o suferinţă fizică. Susţin că ar fi mai uşor de tratat, oamenii şi-ar da seama că copilul are nevoie de ajutor şi că suferinţa lui este reală.

Altă observație este aceea că trebuie să ne facem timp pentru a exersa acceptarea. Trebuie să ne odihnim în fața emoțiilor. Adesea, încercarea de a accepta seamănă cu repararea benzii de alergare, în timp ce este folosită pentru sprint! Aceasta nu este o intervenție practică și nici lipsită de pericol, de fapt. Acceptarea este un proces. Are nevoie de timp, spațiu și intenție. În primul rând trebuie să fim ferm hotărâți să acordăm prioritate sănătății emoționale. În al doilea rând, ne formulăm intenția. Apoi ne configurăm practica zilnică prin care răspundem și sprijinim intenția. În fine, ca în orice comportament pe care îl practicăm zilnic, acest exercițiu va deveni obicei, iar obiceiul va deveni o nouă concepție. Cu timpul, noua concepție va deveni unul dintre nenumăratele obiceiuri din depozitul comportamental al autocontrolului. Va trebui, probabil, să ne reevaluăm prioritățile din când în când.

Întrebările cu „de ce" sunt enervante și ne revin în gând. Se întâmplă mai ales când suntem obosiți sau copleșiți. Obiceiurile legate de enervantele întrebări care încep cu „de ce" sunt declanșate de multe evenimente care produc nesiguranță. În cele din urmă, dacă ne-am fixat această intenție și suntem ferm hotărâți, vom începe să petrecem mai puțin timp întrebându-ne de ce și să mergem înainte. Un exercițiu excepțional în sprijinul acestei practici este să ținem un jurnal. Cercetările întreprinse de James W. Pennebaker arată că notarea în jurnal îmbunătățește memoria de lucru, deoarece creierul este eliberat de povara de a ține totul în sine și ne poate ajuta să organizăm și să procesăm trauma.[2] Jurnalul duce la claritate și avem nevoie de el pentru a începe procesul de acceptare. Un coleg mi-a recomandat să încerc exercițiul propus de Julia Cameron ca practică de dimineață.[3] Am avut emoții la început, dar este o bijuterie de activitate. Ideea este să scrii în fiecare dimineață

trei pagini de gândire liberă. Îmi place grozav ideea de a face acest lucru dimineața, pentru că, așa cum explică și Cameron, acela este momentul în care se spune că vălul ego-ului este cel mai subțire. Este uimitor să vezi cum ni se poate schimba ziua atunci când o începem de la intenție și nu pe pilot automat. Dacă nu ai mai ținut un jurnal până acum, poate ai vrea să începi cu texte scurte. Îți sugerez să începi cu exprimarea recunoștinței. *Jurnalul de cinci minute* (intelligentchange.com) este o introducere blândă. Sau poți începe folosind doar un bilețel, pe care să notezi răspunsurile la aceste întrebări: Pentru ce ești recunoscător? Ce lucru simplu poți să faci pentru a-ți exprima recunoștința?

Cred că recunoștința este antidotul pentru o inimă anxioasă. Gândește-te noaptea la cântecul lui Bing Crosby „Count Your Blessings" (*Numără-ți binecuvântările*) în loc să dormi."

ACCEPTAREA ESTE O OPȚIUNE

Nu putem sta cu mâinile în sân, așteptând să vină ziua în care să ne acceptăm viața pe deplin. Trebuie să începem chiar acum să vedem cum facem.

Îmi aduc aminte că într-o sală de gimnastică am dat peste acest citat: „Să fii obez este greu. Să te faci sănătos este greu. Alege ce preferi să fie greu." Este foarte adevărat și în privința acceptării. Să rămâi blocat este greu. Să accepți este greu. Alege ce preferi să fie greu.

Până la urmă, acceptarea este o opțiune. S-ar putea să vrei într-o zi să faci această alegere și, când se va întâmpla acest lucru, vei fi bine pregătit să te apuci de „greul cel nou" al acceptării. Nu există un drum clar pentru a face acest lucru – trebuie să-l faci să aibă sens pentru tine. Abordarea cea mai eficientă

„Trebuie să renunțăm
la viața pe care ne-am
planificat-o, ca să o putem
accepta pe aceea
care ne așteaptă.”

JOSEPH CAMPBELL

pe care am întâlnit-o până acum a fost aceea de a accepta momentul pe care îl trăiești chiar acum, nu întreaga experiență.

După moartea unei ființe dragi am purtat povara suferinței ani întregi. La a cincea comemorare a morții ei m-am hotărât să-mi fac un tatuaj în amintirea acestei persoane. Nu m-aș fi gândit niciodată că așa va fi primul pas pe calea acceptării. Dar după ce mi l-am făcut, durerea a fost puțin mai mică, pentru prima dată după cinci ani. Acum port însemnul ei pe piele, așa că inima mea și-a găsit, în fine, un punct de sprijin pe care să-și ușureze povara. Mi-am putut aduce aminte de viața ei, în loc să mă frământe întrebarea de ce a murit. Vă rog să țineți cont că nu recomand să vă tatuați în orice situație! Vă povestesc doar, ca să arăt că există un drum pentru fiecare, dar nu mereu același. Căutați ocazia de a face primul pas. Tatuajul meu îmi amintește că nu trebuie decât să accept momentul în care mă aflu. Momentul din prezent este într-adevăr singurul pe care îl avem. Acceptarea prezentului poate semăna cu alegerea de a fi stoic. Înseamnă să alegi să exersezi disciplina mentală în momentul respectiv, ca să nu aluneci pe un drum care te lasă sleit și abandonat.

EMOȚIILE CA PROFESORI, NU CA DUȘMANI

Ca specialist în behaviorism, îmi dau seama că am o mică problemă în legătură cu emoțiile! Îmi place să mă concentrez pe comportamente, pentru că pe ele le putem număra, măsura, modifica și educa. Emoțiile, pe de altă parte, sunt neclare, impredictibile, trecătoare, dăunătoare și splendide. Sunt greu de precizat. Le iubim și le detestăm pe toate laolaltă.

Când ne gândim la acceptare, este important să recunoaștem rolul important al emoțiilor. Oamenii care au trecut

prin provocări importante au tendința să se simtă „diferiți" – ca și când s-ar situa în afara normei. Partea emoțională este extrem de dificilă pentru cei care au trecut printr-o traumă. Bessel van der Kolk, autorul cărții *The Body Keeps the Score: Brain, Mind and Body in the Healing of Trauma (Corpul nu uită niciodată)*, este o sursă excepțională pentru cei ce au nevoie să aprofundeze subiectul acceptării traumelor. El spune că scopul este de a face teribilele sentimente și temeri mai tolerabile, de a crea spațiu pentru vindecare.

Este imperativ necesar să recunoaștem și să admitem că vindecarea emoțională este la fel de importantă ca și vindecarea fizică. Prin urmare, sănătatea emoțională este la fel de importantă ca și sănătatea fizică. Contezi ca om. Ești un tot ca persoană.

Oamenii care au trecut printr-o traumă emoțională resimt uneori ecouri mai dificil de procesat decât evenimentul în sine. Cred că reglarea emoțională poate fi de ajutor în acest caz. După ce am reușit să ne controlăm emoțiile, putem exersa acceptarea. Trebuie să deprindem însă câteva tehnici.

Terapia dialectic comportamentală (TDC)

O modalitate de abordare a emoțiilor și de exersare a acceptării provine din domeniul terapiei dialectic comportamentale.[4] Un exemplu de aplicare practică a acestei teorii este acceptarea radicală. Scopul acestei abordări este să schimbe tiparele de gândire perturbatoare și să le reîncadreze într-un mod mai util și pozitiv. Iată un exemplu:

Notați răspunsurile în scris și apoi rostiți-le cu glas tare. Revedeți-le ori de câte ori este necesar.

- **Precizează evenimentul:** În clasa a 11-a, am trecut printr-un episod sever de bullying.
- **Precizează cauza evenimentului:** Eram nou-venită la școală. Nu mă integram. Eram percepută ca un outsider.
- **Precizează sentimentele:** Mă supăr, sufăr, am gânduri frustrante despre felul în care mă tratează ceilalți adolescenți. Sunt furioasă că profesorii și administratorii au permis să se întâmple așa ceva. Adulții din școală au știut că eram în pericol și că eram atacată. Mi-e rușine și sunt dezamăgită de mine însămi, pentru că nu am ripostat mai puternic. Nu le-am cerut ajutorul părinților mei.
- **Precizează care este planul:** Amestecul de sentimente este real, dar nu-mi mai folosește acum. Aleg să merg mai departe. Să mă agăț în continuare de aceste sentimente înseamnă să permit actului de bullying și comportamentului neadecvat al adulților să mă rănească. Ura distruge vasul în care este purtată. Aleg să accept că s-a întâmplat și aleg să scot la lumină aceste emoții.

Emoțiile lăsate în voia lor au tendința de a duce la stigmatizare, de aceea vrem să ne abordăm emoțiile cu autocompasiune și nu printr-o lentilă critică. Cercetările arată că trebuie să acceptăm atât evenimentele, cât și interpretarea pe care o dăm noi acestor evenimente. Trebuie să le acceptăm în fața altora sau numai în fața noastră. Îmi place cum a rezumat acest lucru Wendy De Rosa: „Vindecarea înseamnă că tu simți emoțiile, recunoști că Ego-ul tău suportă întâmplarea și Sufletul tău are capacitatea să le domine pe toate."[5]

O altă temă majoră pe care o întâlnesc în legătură cu acest subiect este importanța acceptării de sine și a iertării de sine.

Uneori, cea mai importantă barieră în calea acceptării nu vine de la lumea exterioară – ci de la noi înșine! Ne străduim să ne iertăm pe noi înșine, iar când reușim, în fine, rezultatul este de o putere uluitoare. Acesta ar putea foarte bine să fie cel mai greu lucru de făcut.

Perioada sentimentului de vinovăție a durat prea mult. Poți accepta ideea că ai făcut tot ce ai putut în momentul respectiv? Poți afirma cu tărie că ai învățat ceva din experiența prin care ai trecut? Îți dai seama că a persevera în același fel nu-ți face bine? Ești gata să alegi în ce fel vrei să-ți fie greu? Oricare ar fi fost evenimentele din trecutul tău, acum ești aici și contezi, la fel și viitorul tău.

„Niciodată nu vom ști cât de profund ne poate influența speranța, pe noi și pe cei din jurul nostru.”

CAPITOLUL 9

SPERANȚA

Depresia este o boală care distruge speranța. Nu spunem acest lucru când vorbim despre ea, dar cred că ar fi util să o facem. După părerea mea, depresia se instalează atunci când corpul nu mai poate să spere. Cred că în adâncul conștiinței, printre straturile și poveștile de viață care ne fac să fim cei ce suntem, există o flacără. Foarte asemănătoare unui indicator, această flacără este mică, dar puternică. Este intensă și esențială pentru a ne menține inima vie. Joacă un rol important pentru a păstra aprins focul sufletului. Dacă ea se stinge, ne pierdem speranța. Iar în absența luminii ne simțim goliți, reci și singuri.

Orice se poate spune despre viața mea, dar nu că s-a desfășurat linear. Am supraviețuit în două situații în care flacăra mea s-a stins. Lumea a devenit întunecată și lipsită de sens, iar eu am simțit că locul meu nu mai era acolo. Nu m-am mai simțit om. Trupul și gândurile proprii mi-au devenit străine. Simțeam că nici măcar respirația nu se mai producea automat. Uneori, stând singură, cu privirea pierdută cu totul în altă

parte, mă surprindeam că rămâneam fără aer. Sistemele mele automate deveneau și ele consumatoare de efort, iar eu nu mai aveam resurse pentru niciun efort.

La șaisprezece ani fusesem instituționalizată, dimineața mă dusesem la un liceu obișnuit, iar după-amiază eram mutată într-un spital de psihiatrie. O asistentă socială drăguță, cu experiență, pe nume Kipp, a tras semnalul de alarmă. Când m-a văzut la școală în ziua aceea, Kipp a știut că lumina mea de control se stinsese și că eram într-un real pericol.

În societatea occidentală există tendința de a trata problemele de sănătate emoțională la fel ca pe cele de sănătate fizică: folosind medicamente. Sunt convinsă că medicamentele joacă un rol în multe forme de sănătate și stări de bine și că pot fi folosite pentru a oferi corpului și minții ocazia de a se stabiliza și de a se odihni, noi însușindu-ne în acest răstimp diferite competențe pentru gestionarea provocărilor cu care ne confruntăm fiecare. Dar pentru afecțiunile din sfera sănătății emoționale, medicamentele ar trebui să reprezinte doar o parte a intervenției. Este necesar să tratăm omul în ansamblul său. Eu am avut nevoie să știu că exista ceva și de partea cealaltă a suferinței, a bullying-ului, a autoagresiunii și a rușinii. Între momentul prezent și posibilul viitor exista un zid impenetrabil. Viața era un puzzle imposibil de rezolvat. Conștiința de sine era fracturată și nu mai putea fi reparată, în cazul meu. Pierdusem orice speranță. Și, în special pentru mine, medicamentele au complicat episoadele, pentru că nu le luam regulat sau corect. Privind înapoi, îmi dau seama că tratamentul de care aveam cea mai mare nevoie era odihna, renașterea și un efort consistent de redobândire a speranței.

Sunt lângă tine fără să te judec, în cele mai negre unghere ale disperării, durerii și autoagresiunii. Cunosc această suferință.

Pentru că am trecut prin ea, sunt irevocabil schimbată. Recunosc și cred în durerea suferinței umane și respect experiența tuturor celor care se află într-un iad personal. Dacă îmi spui că te doare, te cred. Dacă îmi spui că ți se sfâșie pielea de tristețe, te cred. Dacă îmi spui că ți se strânge pieptul și ți se strivesc plămânii din suferința neputinței, te cred. Dacă îmi spui că nu te vei mai simți niciodată bine și în siguranță, te cred. Orice simți și oricum te simți este o realitate. Te cred. Și intenția mea aici este să-ți adresez invitația blândă de a reflecta la ideea reaprinderii unei scântei a speranței. Speranța este la fel de reală ca și sentimentele tale.

CUM NE REDOBÂNDIM SPERANȚA

Așadar, cum reaprindem acea flacără? Cum regăsim și cum ne păstrăm din nou speranța, după ce ea ne-a părăsit? Cum începem să credem din nou? Fiecare trăiește speranța în felul său. În activitatea mea, stând de vorbă și ascultând poveștile multor oameni din întreaga Americă, am ajuns la un adevăr. Îmi amintesc că puține au fost momentele în care, ca om de știință, am întâlnit cu deosebită claritate, încredere și convingere ceva atât de semnificativ încât să-mi dau seama că depășește momentul prezentului. Iată ce s-a întâmplat.

Ca de obicei în momentele care îți schimbă viața, ziua a început ca oricare alta. Țineam o prelegere la o bază militară, în fața câtorva sute de oameni. După prezentare, s-a apropiat de mine un grup de soldați care mi-au spus că reveniseră din misiune de curând. La început, am făcut o conversație ușoară, care a devenit însă una serioasă. Voiau să afle cum își puteau sprijini câțiva colegi care nu făceau ușor tranziția spre viața de după întoarcerea acasă. Ei erau bine, dar altor membri ai

„Speranța este
ancora sufletului.”

EVREI 6:19

diviziei lor le era greu să se reintegreze în familii. I-am întrebat dacă, în comparație cu ceilalți, făcuseră ceva deosebit sau unic în sensul ajutării familiilor în procesul reintegrării. Au dat din cap că nu și mi-au spus că nu se puteau gândi la nimic special.

Unul dintre soldați părea mai preocupat și a spus că ei, cei din grup, promiseseră că atunci când vor reveni din misiune, nu dacă vor reveni, vor duce la bun sfârșit orice proiecte casnice pe care le vor dori partenerii de viață! Altul mi-a spus că înainte de plecare zugrăvise jumătate din bucătărie. Încă unul a izbucnit în râs și mi-a spus că pusese parchet în cea mai mare parte din living, dar nu peste tot. Fiecare avea o poveste despre un anumit proiect pe care trebuia să-l termine la întoarcerea acasă. Au râs împreună și așa s-a legat conversația.

Puțin după aceea am stat de vorbă cu unul dintre superiori. L-am întrebat cum își reiau soldații legăturile de familie după absențe îndelungate. Ca cineva care a studiat atașamentul, consider că subiectul are un impact deosebit pentru reziliența de zi cu zi. Ofițerul mi-a spus că fiecare membru al efectivului militar are probabil un mod propriu de a aborda pregătirea și sprijinirea familiei înainte și după participarea la o misiune. M-am interesat de militarii despre care am vorbit mai înainte, pe care îi așteptau liste de proiecte casnice sau care începuseră un proiect înainte de plecare și îl lăsaseră făcut doar pe jumătate.

Ofițerul, foarte serios și cu multă experiență, a tras adânc aer în piept și a dat din cap confirmând că știa despre ce era vorba. „Doamnă doctor, cred că băieții aceștia lasă ceva în urmă ca un semn de speranță pentru cei dragi, că se vor întoarce. Soțiile vor vedea în fiecare zi proiectul făcut pe jumătate și vor spune: «Ar face al naibii de bine să se întoarcă și să termine treaba!»" A râs încetișor și a continuat. „Nu m-ar mira

deloc dacă unii dintre băieții aceștia s-au înțeles ca, în cazul în care unul dintre ei nu ar mai veni înapoi, ceilalți să ducă lista la bun sfârșit pentru fratele lor!"

În momentul acela am descoperit un adevăr: speranța este o alegere.

Când simțim că ne-a părăsit speranța în viață, fie din cauza unei dezamăgiri, a eșecurilor, a unei pierderi, doliului sau oricărei alte forme de nedreptate sau poate fără niciun motiv, este aproape imposibil să avem încredere că ne vom reveni. Dar lucrând cu trupele acelea, am învățat că avem întotdeauna de făcut o alegere, chiar și atunci când viața devine impredictibilă. Putem alege speranța. Acesta este miezul rezilienței: să crezi și să trăiești plin de speranță.

ÎNTREȚINEREA SPERANȚEI PRIN GÂNDIRE TRANSFORMAȚIONALĂ

Cred că scopul ultim al speranței este să creeze, să întrețină și să protejeze un mediu interior pozitiv chiar și în absența adversității, provocărilor și eșecurilor. Este vorba despre mai mult decât optimism și încredere oarbă. Mulți cercetători au studiat speranța. Charles R. Snyder este considerat unul dintre pionierii cercetărilor legate de speranță. Cartea sa, *The Psychology of Hope: You Can Get There from Here (Psihologia speranței. Cum să ajungi acolo)*, explică faptul că speranța este o forță motivațională care le oferă oamenilor capacitatea de a crede că pot obține rezultate pozitive, dacă urmăresc să atingă un țel. El consideră că speranța este combustibilul care face posibilă realizarea visurilor. Una dintre abordări în privința întreținerii speranței vine din exersarea gândirii transformaționale.

Să explic. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, dezvoltăm un dialog interior. Acesta mai poate fi numit vorbire interioară, gândire verbalizată, vorbire cu sine, monolog sau dialog interior. Vorbirea interioară joacă un rol important în reglarea sinelui și în dezvoltarea conștiinței de sine în copilărie, pe care ulterior o aducem cu noi la maturitate. Unii cercetători consideră că vorbirea interioară este de fapt o manifestare a felului în care ni s-a vorbit în copilărie, chiar de la început. Lev Vygotsky a dezvoltat acest model, iar felul în care înțelegem în prezent vorbirea interioară vine în sprijinul acestei idei.[1] Felul în care le vorbești copiilor va deveni în cele din urmă dialogul lor interior. Alți cercetători au tras concluzia că vorbirea aceasta intimă este un fenomen universal, crucial pentru evoluția personală. Prin urmare, fiecare ființă umană are o vorbire interioară, într-o măsură mai mare sau mai mică. Minunea de a avea capacitatea să purtăm o conversație cu noi înșine reprezintă o abilitate inestimabilă de a ne autoregla, de a ne motiva și de a acționa. Vorbirea noastră interioară este strâns legată de gânduri.

După părerea mea, sinele gânditor este unul dintre cele mai mari mistere ale vieții, în ciuda tuturor cunoștințelor noastre despre funcțiile și capacitatea cognitivă. Gânditorul nostru interior este un prieten nestatornic. Dialogul interior ne oferă uneori sprijin, încurajare și un mare ajutor; alteori însă, gânditorul interior este meschin, rece, răzbunător și distructiv. Nu vom înțelege niciodată cu adevărat ce bătălii duc unii oameni în fiecare zi. Parcă ar fi un război civil personal sau un nesfârșit joc de-a remorcherul de război. Eu cred că aceste sisteme complexe, vorbirea interioară și gânditorul nostru interior, sunt răspunzătoare de păstrarea și întreținerea speranței. Când în speranța noastră apare o breșă sau un declin, trebuie să avem

grijă să facem reparații. Repararea relațiilor personale poate fi o provocare, pentru că suntem mai grăbiți să-i iertăm pe alții sau să le acordăm beneficiul îndoielii, decât o facem cu noi înșine.

Până la urmă putem aborda aceste tracasări mentale exersându-ne gândirea transformațională. Gândirea transformațională depășește limitele pe care ni le-am impus singuri. Ea dă naștere unei conștiințe care ne așază pe drumul corect înspre atingerea rezultatelor conforme aspirațiilor noastre. Face legătura dintre miezul omului care suntem și cunoașterea propriei valori. Dojenește vorbirea interioară care nu ne este de folos. Nu le mai cere emoțiilor noastre permisiunea de a fi cine vrem noi să fim.

Instrumente pentru a alege și a construi speranța

Pentru a ne dezvolta gândirea transformațională, de care avem nevoie pentru a ne întreține speranța, trebuie mai întâi să ne ascultăm și să ne recunoaștem dialogul interior. Trebuie să ne schimbăm modul de a gândi. Gândirea noastră este direct legată de capacitatea noastră de a nutri speranță. Terapia acceptării și angajamentului, sau ACT*, dispune de numeroase instrumente care pot ajuta în această privință. (Pentru informații suplimentare, vezi ACT Made Simple: *AN Easy-to-Read Primer or Acceptance and Commitment Therapy,* de Russ Harris.) Te-ai putea întreba ce legătură este între ACT și speranță. Răspunsul constă în ideea că speranța este o alegere. Prin urmare, folosind ACT putem începe să exersăm și să ne însușim comportamente care întreține speranța ca parte a sistemului nostru de valori și care, făcându-ne mai optimiști,

* În original, *Acceptance and commitment therapy* (*n. trad.*)

ne orientează spre acțiune. Iată un rezumat al ideilor-cheie pe care le poți folosi pentru a dezlega în sfârșit parâmele în jocul mental de-a remorcherul de război.

Întoarcerea spre interior: contactul cu momentul prezent

Pentru început, ne stabilim intenția de a petrece zilnic mai mult timp privind în interiorul nostru. Verifică-ți în fiecare zi gândirea, fie prin meditație, prin reflecție sau scriind într-un jurnal. Rezervă-ți în fiecare zi câteva minute pentru a-ți asculta vocea interioară. Scopul este de a face trecerea de la lumea exterioară la cea interioară.

Avem destul timp – trebuie doar să stabilim că suntem noi înșine o prioritate. Putem face acest lucru prin mindfulness, de exemplu. Îmi place să cred că mindfulness înseamnă a fi atent la propriile gânduri, cu un anumit scop. Întreabă-te: la ce mă gândesc în acest moment? Acordă-ți timp să-ți asculți și să-ți observi gândurile. Indiferent peste ce fel de gânduri dai în interiorul tău și peste ce fel de dialog, întâmpină acele observații fără să le judeci. Suntem predispuși să adoptăm tipare de gândire care implică fie regrete pentru ceva din trecut, fie îngrijorări pentru viitor. Trăim prea puțin în momentul prezent, dacă nu facem acest lucru cu intenție. Lumea se mișcă rapid. Sunt o mulțime de zgomote. Cei mai mulți dintre noi încercăm să ținem pasul. Deși la început ne vine greu să practicăm mindfulness, deoarece prevalează gândirea automată, cu cât exersăm mai mult, cu atât reușim mai bine să privim în interior și să ne ascultăm gândurile.

O idee greșită despre mindfulness este aceea că trebuie să facem acest lucru în liniște. Realitatea este că poți practica mindfulness oriunde și oricând. Un studiu efectuat la Universitatea de Stat din Florida privind atenția din timpul spălatului

vaselor a dus la rezultate interesante. Înainte să se apuce să spele vase, studenții au fost împărțiți în două grupe. Grupului 1 i s-a citit un scurt text despre a fi atent și prezent în actul de a spăla vase. Studenții au fost încurajați să observe temperatura apei, bulele de aer, mișcarea și curgerea apei, cum simt farfuriile pe care le manevrează. Celuilalt grup i s-a prezentat un paragraf despre importanța spălării vaselor și igienă. Cercetătorii au constatat că studenții care au spălat vasele, practicând în același timp mindfulness, au raportat că s-au simțit „inspirați" cu 25% mai mult și au simțit o scădere cu 27% a sentimentelor din sfera nervozității, în comparație cu celălalt grup.[2] Cercetătorii au tras concluzia că a fi atent și conștient, chiar și îndeplinind sarcini banale, poate fi un sprijin pentru o stare de bine pozitivă. Constatarea este importantă pentru că o stare de bine pozitivă permite speranței să se dezvolte.

Un alt exemplu este a practica mindfulness în timpul plimbării în natură. Poți să te plimbi și să practici mindfulness și în casă, dar afară sunt mai multe avantaje. Adam Brady arată că a fi în mijlocul naturii ne ajută în șase feluri:

1. Ne conectează mai profund cu mediul înconjurător.
2. Ne scoate din propria gândire.
3. Ne ajută să ne cunoaștem corpul.
4. Ne încetinește ritmul.
5. Ne crește intenționalitatea și conștientizarea.
6. Lasă loc pentru mindfulness.[3]

Formulează-ți intenția de a te plimba practicând mindfulness. Începe prin a sta nemișcat (postura muntelui din yoga). Simte cum picioarele sunt bine așezate pe pământ, ține spatele drept cu inima deschisă, cu fața înainte. Fă primul pas în

natură, fiind foarte atent la contactul piciorului cu pământul, respirând de voie, inspirând și expirând conștient. Continuă în același fel, fiind atent la propriul corp și la tot ce te înconjoară. Simte-te bine!

Difuziunea cognitivă

Cea de-a doua zonă pe care ne concentrăm în cadrul ACT este noțiunea de difuziune cognitivă. Este practica prin care reducem atașamentul față de propriile gânduri. Observ de multe ori că oamenii își consideră gândurile a fi adevăruri indubitabile – dacă simt sau gândesc acest lucru, înseamnă că el este real sau adevărat. Nu uita că, deși ceea ce simțim este real, așa cum am arătat la începutul acestui capitol, sentimentele nu trebuie să ne definească. Sentimentele nu arată cine suntem. Ideea principală a difuziunii este să separăm gândurile de propria realitate. De exemplu, aș putea spune: „Mă simt anxios, ceea ce înseamnă că sunt o persoană anxioasă." Dar aș putea să spun și: „Observ că am gânduri anxioase, dar acestea nu sunt identitatea mea. Esența mea – identitatea sau sinele meu – observă ceva aici, dar acest ceva nu pătrunde în esența ființei care sunt."

Acceptarea

Cel de-al treilea domeniu al ACT este exercițiul acceptării. Acceptarea, așa cum am prezentat-o în Capitolul 8, este simplă în teorie, dar greu de pus în practică. În esență, acceptarea este, în cadrul ACT, ideea că „ceea ce respingi persistă." Cu cât ne străduim mai mult să ignorăm ceva, să respingem, să evităm anumite sentimente sau gânduri, cu atât mai puternice devin acestea. Acceptarea emoțiilor și gândurilor înseamnă să creăm

un mediu interior în care ele pot coexista. Un exemplu frecvent în cadrul ACT, care ilustrează această idee, este să ținem în mână un cactus mic. Cu cât îl strângi mai tare, cu atât experiența este mai dureroasă. O atingere ușoară este mai puțin neplăcută. Prin urmare, umblă cu blândețe cu gândurile și sentimentele tale.

Sinele ca context

Pentru cel de-al patrulea element al ACT trebuie să schimbăm felul în care ne vedem pe noi înșine. Prietenul meu Fergal O'Hagan este un excelent profesor de comportament uman. El m-a ajutat să înțeleg pe deplin acest concept. La fel ca mulți alții, am crezut că conștiința de sine este formată din toate gândurile, sentimentele, amintirile și experiențele pe care le-am trăit vreodată. Identitatea mea era totuna cu gândurile și sentimentele.

O'Hagan mi-a vorbit pentru prima dată despre noțiunea de „sine ca context" și mi-a explicat că miezul identității noastre este cine suntem, iar acesta nu este făcut din sentimente și gânduri. Sinele este, de fapt, acea parte din noi care poate să *observe* gândurile și sentimentele. Diferențiind esența noastră de acea parte din noi care recunoaște esența reușim să dezvoltăm o perspectivă mai amplă și ne dezvoltăm capacitatea de a vedea mai clar, fără să fim definiți sau blocați de gânduri și sentimente.

Să trăiești conform propriilor valori

Cea de-a cincea componentă a ACT este reprezentată de valorile noastre. Este vorba despre dezvoltarea conștientizării propriilor valori și folosirea lor ca o busolă ce ne ghidează

comportamentele. Pentru a înțelege cum putem trăi în conformitate cu propriile valori, este util să facem diferența dintre valori și țeluri.

Țelurile sunt aspirațiile pe care ne străduim să le împlinim – să absolvim un nivel de învățământ, să facem economii pentru a pleca în vacanță sau chiar să avem niște câini care nu înnebunesc ori de câte ori sună soneria (Luna și Apollo mai au de exersat în această privință).

Valorile sunt miezul convingerilor noastre. Ce contează cel mai mult în tabloul de ansamblu? Russ Harris, părintele teoriei ACT, pune următoarele întrebări pentru a te ajuta să-ți clarifici propriile valori:

- Ce contează cu adevărat pentru tine, în adâncul sufletului?
- Ce vrei să faci cu timpul existenței tale pe această planetă?
- Ce fel de persoană vrei să fii?
- Ce puteri sau calități personale vrei să-ți dezvolți?[4]

Valorile sunt o modalitate de a identifica ce este important pentru tine într-un rezultat asupra căruia ai acționat. Valorile pot include:

- Autenticitatea
- Compasiunea
- Conexiunea
- Credința
- Familia
- Flexibilitatea
- Hărnicia
- Iubirea
- Încrederea
- Libertatea
- Loialitatea
- Ordinea
- Priceperea
- Recunoștința
- Reziliența
- Sănătatea
- Speranța
- Stăruința
- Susținerea

Lista nu este în niciun caz exhaustivă, dar te ajută să te gândești cine ești și ce contează cel mai mult pentru tine. Te îndemn să notezi cinci valori. Oamenii îmi spun uneori că simt o distanță între valorile pe care le prețuiesc și cum arată realitatea lor. Afirmă că valorile sunt inspiraționale, dar imposibil de aplicat în viața de zi cu zi. Vor să fie flexibili și nepretențioși, dar se simt rigizi, fragili și pretențioși.

Este important să recunoaștem existența acestor inconsecvențe în viața noastră, dar să nu ne blocăm în ele. Să recunoaștem că există ocazii care ne trag în direcția opusă valorilor noastre fundamentale. Intenționăm să ne începem ziua conștienți de valorile noastre, să luăm decizii în conformitate cu valoarea dorită și nu să ne întoarcem la un eventual vechi obicei. Este o alegere pe care o facem în fiecare zi, să ne trăim viața conform unor valori. Când aveți de luat o decizie, faceți planul pornind de la ceea ce se aliniază cel mai bine propriilor valori.

Angajamentul

Ultima componentă a modelului ACT este angajamentul. Este vorba despre angajamentul de a acționa în conformitate cu propriile valori. Identifici un țel care corespunde valorii tale și alegi comportamente care te conduc în direcția aceea. De exemplu, dacă valoarea ta este sănătatea, atunci planifici practicile sănătoase pe care să le adopți. De exemplu, începi să mergi pe jos treizeci de minute în fiecare zi. Indiferent dacă plouă sau este soare, dacă ești ocupat sau în vacanță – te angajezi să mergi pe jos treizeci de minute în fiecare zi. Stabilești că această activitate este o prioritate și te ții de ea ori de câte ori poți. Ți-ai putea fixa un țel să faci această acțiune în cel puțin 80% din zilele lunii. Prin urmare, în ianuarie vei merge în cel puțin 25 de zile. Celelalte șase zile sunt flexibile. Una dintre

erorile cele mai frecvente pe care le comitem atunci când vrem să adoptăm un comportament nou este să facem prea mult, prea repede și apoi renunțăm. Gândește-te la hotărârile pe care le iei de Anul Nou. Conform unui articol din *Forbes*, cercetările efectuate la Universitatea din Scranton arată că se ating mai puțin de 10% din țelurile propuse.[5] Iar în cazul celor prilejuite de Anul Nou, procentajul este și mai scăzut. În podcastul *Champion Minded*, scriitorul Allistair McCaw, specialist în domeniul sportului, afirmă că este important să ne concentrăm, pe rând, pe câte un singur comportament și să ne propunem să exersăm acel comportament timp de nouăzeci de zile pentru ca el să devină într-adevăr o parte din tine. McCaw a ajuns la ideea celor nouăzeci de zile pe baza experienței sale de consilier al atleților din diverse sporturi. Este interesantă observația sa potrivit căreia, din păcate, este nevoie de numai nouă zile pentru a renunța la un obicei![6] Cercetările de la University College din Londra au condus la concluzia că este nevoie de aproximativ șaizeci și șase de zile pentru a dobândi și a păstra un obicei.[7] Prin urmare, se pare că avem nevoie de ceva mai mult decât cele douăzeci și una de zile promise și anunțate de mulți oameni și multe reclame.

Lecții de speranță

Când copiii mei au intrat la școală, am înțeles cu uimire ceva din felul meu de a fi ca părinte. Ori de câte ori unul dintre copii încerca să facă ceva pentru care avea nevoie de mai multă independență, cum ar fi să iasă să se joace afară sau să meargă singur la un prieten, la distanță de numai câteva case, îl lăsam, dar îl și avertizam plină de teamă: „Sigur, te poți duce până la Emy, dar ai grijă la mașini. Nu te vor feri ele pe tine, pentru că șoferii trimit mesaje în timp ce sunt la volan"; „Da, poți juca

„Procesul de a trăi
o viață bună nu este valabil,
sunt convins, pentru cei slabi
de inimă. El implică solicitări
și creștere pentru
a-ți atinge cât mai deplin
potențialul. Înseamnă a avea
curajul de a fi. Înseamnă
să te arunci pur și simplu
în tumultul vieții.”

CARL R. ROGERS

baschet afară, dar ferește-te de străini și de mașini ciudate. Vii neapărat la ușă, dacă se oprește lângă tine o mașină și se apropie un necunoscut – cheamă-ne imediat"; „Da, poți rămâne acolo peste noapte, dar adu-ți aminte că ultima dată te-ai întors obosit din cauza nesomnului și a prea multor dulciuri." Ori de câte ori copiii încercau să-și întindă puțin aripile, eu veneam cu avertismente tot mai detaliate despre pericolele din lumea noastră! Ca părinți, vrem să ne protejăm copiii, desigur, dar mi-am dat seama că, în toate încercările mele de a-i sprijini, le transmiteam mesajul că lumea este periculoasă.

Cred că trebuie să ne temperăm elanul pentru mesaje de tipul „ai grijă" și „distrează-te." Încercarea de a-i feri de pericole și suferințe poate avea uneori efectul opus. Copiii își pierd speranța că lumea este un loc frumos. Dacă privim din perspectiva rezilienței de zi cu zi, exercițiul de a trăi cu speranță în ciuda posibilității de a suferi și a riscului este o abilitate esențială pe care copiii trebuie să o dobândească. Repet, înțeleg că noi, ca părinți, vrem să fie copiii în siguranță, dar nu într-o siguranță mai mare decât este bine pentru ei. Între a fi un sprijin și a fi echipa de salvare pentru copiii noștri, linia de demarcație este foarte fină.

SPERANȚA VĂZUTĂ DIN PERSPECTIVA UNUI COPIL

Hunter juca un meci de campionat într-un turneu regional de baschet, iar echipa lui avea un punct mai puțin cu numai câteva secunde înainte de terminarea meciului. Atmosfera în sală era tumultuoasă. Părinții jucătorilor din ambele echipe erau în picioare, scandând pentru jucătorii lor. Adversarii aveau mingea și alergau pe teren. Apărut de nicăieri, Hunter

a anticipat pasa și a forțat interceptarea. A avut culoar liber și a făcut o aruncare clasică, de două puncte. Această lovitură este cea mai bună alegere, obișnuiam să-i spun lui Hunter. Întotdeauna să alegi loviturile care aduc mai multe puncte, nu doar ocazia favorabilă. „Să aleg loviturile valoroase, nu doar pe cele bune – știu, mama," îmi răspundea el. Părinții și suporterii echipei noastre au explodat în urale și strigăte de bucurie când s-a fluierat finalul meciului. Coechipierii lui Hunter i-au sărit în spate, părinții din tribune mă strângeau în brațe și pe mine. A fost o zi mare pentru băieții noștri.

Dar, în timp ce noi sărbătoream, un arbitru frenetic fluiera de zor. Semnala că nu fusese coș. A semnalizat fault. I-a semnalat lui Hunter că făcuse pași. În fața ocaziei de a marca două puncte, Hunter făcuse un pas în plus. Coșul nu a fost validat, iar timp nu mai era. A câștigat cealaltă echipă. Venise rândul adversarilor să sărbătorească. Cred că bucuria lor a fost cu atât mai mare, cu cât trecuseră într-o clipă de la înfrângere la victorie. Este o distanță uriașă!

Echipa noastră a părăsit terenul, dezamăgirea jucătorilor era palpabilă. Mă durea inima pentru Hunter. Știam cum se va sfârși totul: avea să se considere vinovat că echipa lui pierduse campionatul. Ca părinte, cel mai dificil sentiment pe care îl trăim uneori este totala neputință. Nu era nimic de făcut. L-a durut sufletul și pentru că unii dintre părinții din echipă au comentat, spunând că Hunter ar fi trebuit să știe ce face, ar fi trebuit să fie mai atent. Din fericire, pe mine m-a preocupat mai mult să ajung la fiul meu, decât să încep o discuție în contradictoriu în tribune, cu acei părinți.

Prin marea de spectatori și avalanșa de felicitări, am ajuns în cele din urmă la Hunter. Stătea tot sub coș. Avea fruntea încruntată, așa cum face când încearcă să înțeleagă ceva și se

concentrează cu toată ființa. Privirile ni s-au întâlnit. A dat ușor din cap văzându-mă; mi-a făcut bine să comunicam în felul acesta. Anii mei de activitate ca educator, consilier și terapeut nu mi-au pus la dispoziție cuvintele de care am avut disperată nevoie în momentul acela. M-am hotărât să nu spun nimic și să-l las pe Hunter să preia inițiativa. Putea să spună orice sau să nu spună nimic, aveam să-i acord tot timpul de care avea nevoie – indiferent care era acea nevoie.

Hunter s-a uitat la mine și a spus: „Mama, m-a durut. Îmi pare rău pentru ce s-a întâmplat și simt că mi-am dezamăgit echipa. Dar știi ceva, acum înțeleg ce înseamnă să pierzi campionatul. Sper să am ocazia să simt și ce înseamnă să-l câștigi. Vreau să câștig un campionat pentru echipa mea. Vreau să marchez punctul decisiv. Sper că acest lucru se va întâmpla într-o bună zi."

Copiii noștri ne sunt cei mai buni profesori. În ziua aceea Hunter m-a învățat că avem puterea să alegem un gând sau altul. Acolo, pe teren, el a analizat evenimentul și a ales speranța în detrimentul dezamăgirii, să privească înainte și să vadă potențialul, în loc să privească înapoi și să se scufunde în regret.

În primul an la liceu și în primul lui campionat, Hunter a marcat cele mai multe puncte pentru echipă și a contribuit la cucerirea titlului de campioni pentru liceul lui. A fost nevoie de cinci ani și de multe antrenamente, jocuri și lecții, dar în cele din urmă Hunter și-a trăit campionatul dorit. A venit alergând în tribună, m-a luat pe sus și m-a îmbrățișat strâns. Pe urmă m-a lăsat jos și s-a aplecat să-mi șoptească la ureche: „Nu m-a mai fluierat nimeni pentru pași în jocul ăsta!" Hunter a muncit pentru ceea ce a sperat și succesul a venit.

Cei care mă cunosc ştiu că sunt eternul susţinător al celor oropsiţi. Şi mai sunt şi cam perfecţionistă. Din combinaţia celor două trăsături se pot ivi necazuri; este nevoie de multă stăpânire. Acum câţiva ani m-am hotărât să mai reduc din voluntariat, să renunţ inclusiv la consiliere în domeniul sportului, ca să pot petrece mai mult timp acasă. (În căutarea acelui echilibru iluzoriu între muncă şi viaţă!) Fix în ziua în care mi-am luat acest angajament nemărturisit, Jaxson a venit acasă şi mi-a spus că echipa lui de baschet nu va juca în sezonul acela, pentru că nu găsiseră antrenor. Era o echipă mică şi nu era nimeni interesat să o antreneze. Când mă apucasem să-i explic lui Jaxson că trebuia să renunţ să mai fiu antrenor, mi-a spus: „Şi au zis că nu putem apela la o mămică să ne fie antrenor, pentru că mamele sunt fete şi fetele nu ştiu nimic despre baschet. Mama, asta este echipa mea. Înseamnă că n-am să pot să joc."

Ei bine, Jaxson ţinea în mânuţe bucata mea de kriptonită*: erau un grup de năpăstuiţi; era o problemă care trebuia soluţionată; era clar o problemă de nedreptate socială; şi toate acestea produceau un impact asupra celui mai mic pui al meu, Jaxson. Mama ursoaică a intrat în acţiune.

Este important să spun că baschetul nu este primul meu sport. Dar am făcut sport în cea mai mare parte din copilărie şi adolescenţă: am avut rezultate excelente la nivel regional şi naţional în patinajul artistic, iar mai târziu am antrenat echipe pentru competiţii regionale. Din fericire, acreditarea mea ca antrenor pe lângă asociaţia care organizează sportul pentru elevi (NCAA) este flexibilă, aşa că îndeplineam condiţiile pentru a deveni antrenoarea echipei lui Jaxson.

---

* Mineral inventat, care are proprietatea de a-i anihila puterile lui Superman (*n. trad.*)

Peste puțin timp am făcut primul antrenament. Sezonul a fost plin de succese și eșecuri, provocări și frustrări și evident de o mare doză de sexism. Unora nu le plac deloc femeile care antrenează băieți. Am văzut acest lucru la părinți ai copiilor din echipa mea, din alte echipe și chiar la antrenori și arbitri. Câțiva copii mi-au mărturisit că tații le spuseseră că nu erau obligați să mă asculte, pentru că nu eram decât o babysitter pentru echipă. Mi-a căzut bine! Am profitat de asemenea momente pentru a le vorbi despre respect și despre importanța egalității de gen. Cel mai probabil copiii primeau pentru prima oară o lecție despre așa ceva. Am spus în gând și o rugăciune pentru mamele și surorile lor – cât de greu trebuie să le fi fost acelor femei să trăiască în relații de un asemenea tip. Mi-am dat seama în sezonul acela că eram izolată de atitudinile negative ale altora cu privire la rolul femeilor în sport, pentru că îmi petrecusem cea mai mare parte a timpului cu oameni care gândeau ca mine, pentru care egalitatea era importantă și o protejau. Însă eu m-am confruntat cu partea negativă a sportului pe care îl iubesc. A trebuit să fac o alegere. În loc să mă simt rănită și frustrată, am ales să sper că voi fi un exemplu nou pentru jucătorii mei. Am primit prea puțin sprijin din partea familiilor și organizațiilor, dar m-am bazat pe convingerile, valorile și experiența mea de antrenor. Am știut că eram în stare să antrenez echipa. Și am știut că aveam ocazia să distrug stereotipurile și inechitatea, că era o onoare pentru mine să reușesc acest lucru. Iar când trăiam asemenea momente încât eram gata să arunc prosopul și să le predau fluierul taților adunați în colțul sălii de gimnastică la antrenamente, bând cafele triple și criticându-mi fiecare mișcare, mă concentram pe figura lui Jaxson. El era fericit să fiu primul lui antrenor cu reputație. Îmi spunea acest lucru în fiecare zi.

Grupul respectiv de părinți părea că și-a schimbat starea de spirit când, la sfârșitul săptămânii, echipa mea de năpăstuiți a intrat neînvinsă în finala Campionatului de Baschet din Ontario. Iată-ne începând meciul pentru medalia de aur, fără înfrângeri și favoriți. Înainte să intre pe teren, fiecare băiat s-a oprit să mă strângă în brațe, cuprinzându-mă cu mâinile în jurul taliei. Mă pregătisem pentru un *high five*, dar ei m-au întâmpinat cu o strângere în brațe. Unul dintre jucători mi-a spus: „Mă bucur grozav că ești antrenoarea noastră. Acum îmi place baschetul din nou." Era fiul celui mai dificil dintre tați. Alt jucător mi-a spus: „Îmi place teribil că suntem aici cu o mamă antrenoare! E grozav că mama lui Jaxson a știut că putem ajunge până aici, înainte să știm noi."

Speranța nu este doar o alegere, mai este și contagioasă. Arată-le celorlalți ce speri pentru ei. Spune-le care le sunt calitățile. Fii suficient de curajos încât să-ți păstrezi speranța în mijlocul adversităților. Luptă-te până la capăt cu cei care susțin altceva.

Mi-aș dori să vă pot spune că echipa mea a câștigat campionatul acela. Că ne-am savurat cu toții victoria, ca într-un film Disney în care nefericiții se adună laolaltă, în ciuda piedicilor, și câștigă. Când s-a fluierat sfârșitul partidei, ne despărțea un singur punct de învingători. Când echipa mea a primit medalia de argint, eu m-am întrebat dacă băieții vor mai ține cont de ceea ce încercasem să-i învăț în acel sezon.

Pe când îmi strângeam sacul de antrenor și sala se golise aproape complet, Jaxson a venit la mine cu un zâmbet larg pe față. (Zâmbetul lui este în legătură directă cu inima mea.) M-a surprins, dar m-am bucurat că părea să fi acceptat înfrângerea. Luptaseră mult în meci, iar el jucase bine. Era un coechipier foarte bun și acceptase pierderea cu o eleganță, cumpătare și

spirit sportiv ce depășeau vârsta lui. Dăduse totul pe teren și nu-i puteam cere nimic mai mult. Din spatele zâmbetului a râs încetișor și a spus: „Mama, am pierdut la un punct, exact cum a făcut Hunter acum cinci ani, la același turneu! Înseamnă că și pe mine mă așteaptă campionatul meu, când o să fiu la liceu." L-am strâns în brațe pe Jaxson, în timp ce în minte îmi răsuna ideea lui. Așa sper și eu, Jaxson. Așa sper și eu.

Alegeți speranța în tot ceea ce faceți. Contează. Nu se știe niciodată ce impact va avea o inimă plină de speranță asupra noastră și a celorlalți.

„Ține minte: citatele motivaționale
nu vor funcționa singure,
dacă tu nu le faci să funcţioneze!”

CAPITOLUL 10

UMORUL

Când am început să cercetez reziliența, să mă gândesc la ea și să scriu despre ea, ultimul pilon al definiției rezilienței îmi scăpa. Recunoșteam că această variabilă era o trăsătură comună pentru sutele de oameni pe care i-am cunoscut și cu care am lucrat, dar nu știam cum să o numesc. Nu știam cum să o pun în practică. Și pentru că nu o puteam defini cu claritate sau împacheta într-un singur cuvânt, am tot omis-o.

O vreme m-am gândit la acest al cincilea pilon, oricare ar fi fost el, ca la un fel de Lord Cap-de-Mort din volumele cu Harry Potter – „al cincilea element al teoriei mele nu poate fi numit!" Să-i spun „lejeritate," „simțul umorului" sau „a vedea partea luminoasă" părea a fi simplist și nu prea limpede. Cu gândul la realitatea suferinței și a durerii care ne însoțesc pe mulți dintre noi în viață, mi se părea și o dovadă de dispreț să adaug un nume neserios sau nesemnificativ imaginii globale a rezilienței. Mă îngrijora și faptul că ar fi putut fi scos din

context, că oamenii ar putea confunda „umorul" cu „băşcălia" sau cu un îndemn de tipul „fruntea sus!"

În 2015, am fost invitată să susţin un discurs motivaţional despre reziliență. Întotdeauna mi-am dorit să fi participat la astfel de discursuri (vă rog să remarcaţi că vorbesc despre un eveniment petrecut deja). Perspectiva de a urma să susţin un discurs motivaţional cândva în viitor era însă altceva. M-am simţit în acelaşi timp îngrozită, nerăbdătoare, ameţită şi nu-mi găseam cuvintele de care aveam nevoie pentru douăzeci de minute! Încă mă străduiam să denumesc în mod corect şi să integrez al cincilea pilon al definiţiei rezilienţei. Pentru că numărătoarea inversă se apropia de sfârşit, m-am mulţumit cu numai patru piloni, regretând că nu puteam prezenta modelul cu toate cele cinci părţi. Dacă veţi urmări filmarea acelui discurs motivaţional, veţi vedea că am sărit peste umor şi am povestit o scurtă istorioară, dar am trecut repede mai departe, pentru că ideea nu mi se cristalizase prea clar în minte.

Dacă mă gândesc bine, ştiu că am mai avut o reţinere să includ umorul în definiţie. M-am temut că oamenii vor crede că le spun că există o parte bună în orice lucru negativ sau că râsul este cel mai bun medicament. Nu cred că în orice există obligatoriu şi un beneficiu ascuns, şi chiar dacă râsul face bine sănătăţii din punct de vedere fizic (voi dezvolta ideea mai jos), cred că antibioticele sunt medicamentul cel mai bun în infecţiile bacteriene! Suferinţa vieţii şi stresul zilnic sunt mai complicate decât simpla idee de a râde. Sper ca atunci când viaţa este mizerabilă, fără sens, când se întâmplă lucruri foarte rele, veţi găsi oameni care să vă susţină şi *nu* să spună: „Totul face parte din tabloul de ansamblu!" Vreau să aveţi parte de înţelegere şi să vi se poată spune: „Este groaznic, o porcărie!" Nu aveţi nevoie de cineva care să vă spună glume sau care să ia

lucrurile prea ușor. Dacă aș sta eu lângă tine, ți-aș spune: „Văd că suferi și te înțeleg. Voi fi lângă tine ca să poți să spui și să faci tot ce simți nevoia să spui și să faci, fără să te judec și fără să-ți ofer cuvinte fără rost, cum că totul servește unui scop superior sau că s-a întâmplat ce era scris. Nu voi bagateliza nimic și nu voi spune că totul este în regulă. Pentru că uneori, prieten drag, pur și simplu nu este OK."

Prin urmare, aceasta era dilema mea. Recunoșteam ceva la oamenii care demonstrau că dispun de cantități uriașe de reziliență dincolo de cei patru piloni, dar tot nu reușeam să numesc cu precizie ce anume. Căutam un cuvânt care putea rezuma și exprima corect capacitatea individului de a nu se lua prea în serios și capacitatea de a-și îngădui compasiune de sine, iubire de sine, cu umor, glume, blândețe și ușurătate, în ciuda factorilor stresanți, a suferinței și durerii.

Ceea ce am descoperit de atunci este faptul că, dacă nu știm exact ce anume este, nu înseamnă că acel ceva nu există sau că nu contează sau că nu trebuie să fie inclus. Așa încât m-am oprit în cele din urmă la un cuvânt: umor. Iar când spun umor, mă gândesc la cel mai incluziv și mai larg sens al lui. Umorul înseamnă o constelație de trăiri: bucurie, joacă, a nu te lua singur prea în serios, a avea puterea să te lași surprins, să te minunezi și să fii spiritual. Înseamnă să fii în stare să treci ușor peste diverse situații de cincisprezece ori în aceeași zi și să mergi mai departe! Acest gen de umor poate oferi suficient spațiu în fața unei provocări, crize sau dureri, cât să pătrundă o rază de soare. Este capacitatea de a ridica și ultimul pai – știi tu, acela care poate rupe spatele cămilei – și de a prefera să râzi în hohote de absurditatea vieții..., pentru că alternativa este să te prăbușești fără să întrevezi nicio soluție.

CONSTELAȚIA UMORULUI PENTRU MINE: DE UNDE ÎNCEP?

Mark Twain a spus: „Umorul este acel lucru măreț, salvator. De cum scoate capul, toate iritările și resentimentele dispar și sunt înlocuite de un spirit senin."[1] Iată o sinteză foarte bună! Umorul este o modalitate de a slăbi strânsoarea în care ne ține viața. În spiritul definiției pe care o dau eu umorului, ca un set de idei împachetate laolaltă, vreau să mă refer pe rând la câteva dintre elementele-cheie.

Râsul

Știința râsului este nostimă. Mulți oameni de știință cred că râsul este o emoție socială pe care o folosim pentru a crea și a menține legăturile cu alți oameni. Este de asemenea un mod foarte primitiv de a scoate sunete. Cercetătorii au stabilit că râsul este universal: când este descompus în elementele de bază, se formează sunete precum „ha, ha," „ho, ho," sau „hi, hi", toate formând vocabularul uman universal, care poate fi produs și recunoscut de oameni din culturi diferite.[2] Putem spune fără să greșim că râsul există de foarte multă vreme!

Râsul există și la animale, ceea ce este fascinant. Aproape toate mamiferele se joacă în copilărie și scot sunete care pot fi puse în legătură cu râsul. Unele mamifere cum ar fi vidrele, șobolanii, câinii și pisicile pot continua să se joace și la vârste adulte și pot produce sunete asemănătoare râsului. Râsul este extrem de important, pentru că la toate speciile înseamnă joacă, dar mai ales că nimeni nu va fi rănit în momentul respectiv.

Un alt fapt uimitor despre râs este rolul lui de analgezic natural. Oamenii de știință au descoperit că atunci când omul râde

din tot sufletul, corpul lui eliberează endorfine. Robin Dunbar și colegii săi de la Universitatea Oxford au constatat că râsul a redus nevoia de analgezice opioide pentru pacienții spitalizați și, foarte interesant, efectul pozitiv al râsului părea să continue și după ce acesta încetase. În general, pacienții au răspuns mai bine și episoadelor dureroase ulterioare. Studiul cercetătorilor de la Oxford a inclus și constatarea că râsul stimulează sistemul imunitar. Alți cercetători au ajuns și ei la rezultate similare. Pe termen scurt râsul stimulează organele interne, pentru că inspiri mai mult aer; activează și provoacă răspunsul la stres; atenuează tensiunile acumulate. S-a constatat că, pe termen lung, râsul îmbunătățește sistemul imunitar, eliberând neuropeptide care previn acumularea stresului, atenuează durerea și ridică pragul de suportabilitate a durerii, măresc satisfacția personală în relații și legături sociale, îmbunătățesc starea de spirit.[3]

Prin urmare, cum facem să râdem mai mult? În primul rând, propune-ți să cauți motive de râs. În loc să te uiți la un film despre Al Doilea Război Mondial sau la unul lacrimogen (își au și acestea locul lor, dar vom discuta despre acest lucru mai târziu), caută o comedie. Poți încerca să găsești și glume. Asigură-te că nu râzi pe seama altei persoane sau a unui animal. (Este important să știm ce este și ce nu este distractiv. Gândește. O cale de a face acest lucru este să te întrebi dacă gluma sau spectacolul amuzant se aliniază valorilor tale.) Altă cale este să ceri ajutorul oamenilor simpatici, în special copiilor. Piciul nostru, Jaxson, este un maestru. L-am văzut pe acest copil spunând un banc și făcând o cameră întreagă de adulți să se strâmbe de râs. Când un adult l-a întrebat pe Jaxson cum de a devenit atât de nostim, Jaxson a răspuns: „Sunt al treilea copil al familiei, nu am poze din copilărie – trebuie să mă asigur că oamenii nu uită de mine!" (Înainte să vă întrebați ce

fel de părinți suntem, aflați că există nenumărate fotografii cu Jaxson! Nu sunt așezate în albume, ca ale fraților lui, dar sunt stocate în siguranță pe un stick de memorie, pe care îl poate accesa oricând dorește!)

Ideea pe care o susțin este să faceți loc râsului în viața voastră. Repet, nu într-un moment de adevărată criză. Ci în celelalte situații, în afara lor. Unele dintre amintirile mele cele mai prețioase legate de cei dragi care nu mai există sunt chipurile lor, râsul lor și momentele de bucurie trăite împreună. Îmi apăr cu orice preț aceste amintiri și le păstrez în adâncul inimii. Momentele când ați râs și v-ați bucurat împreună vă pot aduce un sentiment de confort și apropiere greu de descris în cuvinte, atunci când nu mai sunteți împreună. Pot încă să văd, să simt și să aud râsul și zâmbetul mamei. Știu că atât cât a fost aici și am fost împreună, am trăit din plin și ne-am distrat. Amintirile fericite ne eliberează de durere și tristețe.

Când trăiți în suferință, aveți impresia că nu veți mai râde și nu veți mai regăsi bucuria niciodată. Dar veți reuși, cu timpul. Deși cele mai multe opinii susțin de obicei că în cele din urmă veți „depăși" durerea, timpul nu vă va vindeca, dar veți învăța să trăiți cu durerea și în același timp să faceți loc unor experiențe noi. Durerea intră în oase. Trăiește în fiecare celulă din organismul tău. Vei învăța să o duci cu tine. Probabil că vei și dori să faci acest lucru. Eu vreau să-mi păstrez durerea; vreau să o port cu mine peste tot, pentru că este ultima mea legătură cu mama și îmi aduce aminte cât de importantă a fost legătura noastră.

Va veni în cele din urmă o vreme când durerea și râsul vor putea coexista. Iar dacă vei putea râde și te vei putea distra din nou nu va însemna că nu îi respecți pe cei dragi. Primul râs va fi ca raza de soare care străpunge ziua cea mai cenușie. Îți va

aduce aminte că viața este făcută dintr-un număr astronomic de evenimente, experiențe și emoții care conlucrează pentru a forma povestea noastră. Dacă în acest moment suferi, speranța mea este că această zi este aproape pentru tine. Vreau să găsești acel loc în care suferința și binele pot coexista.

Îmi aduc aminte cu precizie când am râs prima dată, din nou, după ce a murit mama. Micul Jaxson a fost cel care a adus atât de necesara, efemera descărcare. Urcam împreună cu Jaxson scara care ducea la centrul de zi, iar el s-a oprit să se uite la un om de zăpadă pe care îl făcuseră copiii cu o zi înainte. „Mama, știi a ce crede un om de zăpadă că miroase el?" m-a întrebat Jaxson. În ceața în care mă aflam, nu i-am acordat prea multă atenție. „Nu, Jax, nu știu," i-am răspuns. Jaxson m-a tras de mână, făcându-mă să mă uit la el. „A morcovi – omul de zăpadă crede că zăpada miroase a morcovi!" A căzut pe jos râzând de propria glumă. S-a rostogolit pe podea, ținându-se cu mâna de burtă, în timp ce pe obraji îi curgeau lacrimi. Jaxson a deschis fereastra doar atât cât să văd soarele răsărind din nou. De atunci nu m-am mai uitat niciodată altfel la un morcov sau la un om de zăpadă.

Joaca

Undeva între copilărie și maturitate, mulți dintre noi încetăm să ne mai jucăm. Ca adulți, confruntați cu tot mai multe solicitări concurente din partea serviciului și a familiei, ne petrecem de obicei timpul liber butonând în fața unui ecran sau dormind. Însă, așa cum joaca este extrem de importantă pentru dezvoltare în timpul copilăriei, trebuie să ne jucăm și atunci când suntem adulți. Cercetările legate de joaca adulților sunt convingătoare. Joaca stimulează creativitatea, imaginația și capacitatea de rezolvare a problemelor, care sunt extrem de

importante pentru „maturitate". Cercetările demonstrează de asemenea că joaca diminuează stresul, îmbunătățește funcționarea creierului, stimulează creativitatea, sprijină o bună stare de spirit, vine în sprijinul relațiilor și legăturilor cu ceilalți, ne menține tineri și plini de energie.[4] Dacă ar exista o pastilă pe care ai putea-o înghiți sau o lecție la care ai putea participa pentru a face toate lucrurile acestea, oamenii s-ar grăbi să se înscrie cu toții. Joaca aduce beneficii care par prea frumoase pentru a fi adevărate. Dar adevărul este că aceste beneficii există, dacă ne facem timp să ne jucăm!

Pentru început, încearcă să te așezi pe jos, din nou. Privește-ți lumea dintr-un punct de vedere diferit. Ieși afară, fă un dribling cu mingea, fă un om de zăpadă, colorează, pictează, aruncă-i mingea câinelui sau sari într-o baltă. În această etapă orice este valabil, crede-mă. Este important să ții minte că nu trebuie să fie ceva bine structurat și organizat. Poate fi mai haotic, dezordonat sau neplanificat, pentru că așa vom obține cele mai mari beneficii.

Joaca poate fi considerată și o stare de spirit. Fii curios, deschis și aventuros. Hrănește și ocrotește-ți latura jucăușă. Toți avem o parte jucăușă; ne-am născut cu ea. Învățăm enorm din înclinația noastră spre joacă. Unii dintre noi au fost nevoiți, probabil, să uite de ea mai devreme decât alții, dar o putem regăsi. Nu se află mai departe decât cealaltă margine a bălții peste care sărim!

Un părinte mi-a povestit recent că a încercat să-l facă pe fiul lui adolescent să iasă afară și să se joace, iar fiul adolescent i-a propus părintelui alt loc în care se puteau duce. Părintele a întors spatele insultei, a ieșit și a început să bată mingea de baschet și să tragă la coș. De obicei între părinte și adolescent izbucnea o ceartă. Părintele însă a preferat liniștea și joaca.

(„Liniște" și „joacă" erau cuvintele pe care trebuiau să se concentreze în luna pentru care elaborasem un plan de lucru.) Părintele nu s-a angajat într-o dispută cu adolescentul și nu s-a oprit la comportamentul lipsit de respect al acestuia, ci s-a gândit mai bine și și-a amintit cât de importantă era joaca pentru el, ca adult, precum și cuvintele pe care trebuia să se concentreze. După vreo cincisprezece minute, adolescentul a ieșit și el afară, s-a scuzat jenat și l-a întrebat pe tatăl său dacă voia să joace 21.

Așa arată reziliența unui părinte. Un adolescent își poate găsi o justificare pentru lipsa lui de respect, dacă părintele se supără din cauza comportamentului lui și îl pedepsește, pentru că și comportamentul de acest fel este incorect. În acest caz însă, pentru că părintele nu a reacționat, adolescentul a rămas cu ultimul lui cuvânt, iar acel ultim cuvânt nu era în regulă. Părintele a ales liniștea și joaca în loc să riposteze și, astfel, adolescentul i s-a alăturat în cele din urmă. Acesta este rezultatul pe care ne străduim să-l obținem. Cred că stă în puterea noastră, ca părinți, să dăm un exemplu. Continuă să faci tot posibilul și îngăduie-ți timp de joacă. Uimitor de repede vor veni și alții, dorind să se joace și ei.

Cum ne găsim bucuria

Când era în clasa a 2-a, Ava căuta ceva de zor în camera mea. Am intrat să văd dacă o puteam ajuta. S-a uitat la mine și mi-a spus: „Mama, încercam să-ți găsesc bucuria. Am auzit când i-ai spus bunicului că ți-ai pierdut-o. Cum arată?" Inocența copiilor mă uluiește de fiecare dată. Și de data aceasta, copiii se dovedesc a fi cei mai buni profesori ai noștri. După o perioadă deosebit de dificilă, lipsită de vreo parte bună, mă simțeam complet amorțită. Făceam ce aveam de făcut, dar nu

eram deloc prezentă. Puteam rămâne cu privirea în gol, fără să mă gândesc la absolut nimic. Am încercat de multe ori să-mi împart emoțiile pe compartimente, dar nu simțeam nimic. Atunci, de unde începi să simți din nou bucurie? Bună întrebare. Pentru mine totul a început cu fetița mea de șapte ani, care încerca să găsească bucuria pentru mine.

Ca și atunci când râdem sau ne jucăm, trebuie să ne formulăm intenția de a ne găsi bucuria personală. Bucuria arată diferit pentru diferite persoane. Te invit să faci o listă cu lucrurile care îți aduc momente unice și binecuvântate de bucurie. Poți căuta exemple pe internet sau îi poți întreba pe alții cum trăiesc ei bucuria, dar cred că listele acestea pot fi prea generale. Creează una care să te reflecte pe tine. Te cunoști singur mai bine decât oricine altcineva. Când citesc propunerile de bucurii ale altora, deși sună minunat, nu mi se potrivesc neapărat. „Fă o plimbare lungă pe plajă," de exemplu: nu am nicio plajă în apropiere, așa că trebuie să fac deplasări lungi și vremea bună pentru plajă durează numai aproximativ trei luni. Deși îmi place plaja, în general, există și părți care nu mă atrag deloc – să cari o groază de echipamente, pescărușii care caută de mâncare și, la urmă, nisip în mașină. Ah, și arsurile pentru o roșcată ca mine, cu pielea albă! Nu mă fac să simt nicio bucurie! Și nici propunerea de a citi o carte în baie nu mă încântă – a găsit cineva o soluție pentru a da pagina cu mâinile ude? I s-a mai întâmplat cuiva să bată copiii în ușă pentru că își caută șosetele de fotbal, dacă tu stai în apă mai mult de cinci minute?

Cred că înțelegi ce vreau să spun. Fă ce-ți place *ție*, nu ce spun alții că ar trebui să faci ori să-ți placă. Nu uita, fiecare dintre noi este diferit și tocmai în asta constă frumusețea. Bucuria este mozaicul tău personal și reflectă cel mai bine

conștiința de sine. Ca să-ți arăt că fiecare listă este unică, iată ce-mi aduce mie bucurie.

- Să-mi spăl mașina. Mereu exclam cu glas tare „Ahhh," de câte ori plec spre spălătorie.
- Să beau cafea cu lapte, la orice oră. Uneori îmi strâng cana cu drag, exprimându-mi recunoștința pentru bucuria pe care mi-o aduce în viață!
- Să-mi plimb câinii la răsăritul soarelui, îmbrăcată cu pantaloni de zăpadă, când afară este totul înghețat! (Vezi? Probabil că acest lucru nu figurează pe listele cu motive de bucurie de pe internet!)
- Să fac curat în casă pe muzică.
- Să stau în gradenele vechi și urât mirositoare ale unui liceu, privindu-i pe băieții mei cum joacă baschet – cu cât este mai veche sala de gimnastică, cu atât mai bine!
- Să-i prind părul Avei într-un coc perfect înaintea unui concurs de gimnastică și să văd cum cocul rămâne perfect cât ține competiția.
- Să deschid o carte nouă și să citesc prima propoziție. Îmi imaginez cât de mult s-a gândit autorul înainte de a așterne pe hârtie acea primă propoziție.
- Să fac un plan. Planurile îmi aduc bucurie!
- Să fac mișcare: alergare, yoga, o plimbare – bucuria nu este decât la un pas!
- Să lucrez la proiecte împreună cu soțul meu. Orice proiect împreună cu Jeff este o bucurie, chiar și când asamblăm mobilă de la IKEA sau ne ducem să aruncăm vechituri.

- Să mă uit la filme de acțiune din anii 1990. Cunosc pe de rost toate filmele cu Sylvester Stalone!
- Să văd un far.
- Să vizitez Canada de la un țărm la altul și la încă unul.
- Să mângâi câini, de orice fel. Să văd un cap de câine ieșit pe geamul unei mașini – știi că vei avea o zi bună dacă vezi un câine care se plimbă cu mașina, ducând o viață bună!
- „Să scotocesc" atunci când vizitez orașe și țări străine, de exemplu să vizitez Graceland la Memphis în timp ce ascult „Walking in Memphis" cu Marc Cohn, la răsăritul soarelui sau să vizitez Masada în Israel, în timp ce ascult „Don't Stop Believin'", cântat de Journey. Serios: alege un loc și un cântec și creează-ți propria aventură. Vai, ce bucurie să te afli într-un loc anume și să-ți construiești o amintire!
- Să te adresezi sfinților pe nume, cu voce tare, când ai nevoie de ajutorul lor. Înaintea unuia dintre examenele de clasa a 11-a ale lui Hunter, i-am adresat probabil o rugăciune Sfântului Apostol Iuda (patronul situațiilor imposibile). La începutul examenelor de clasa a X-a, Hunter ne-a spus vesel că în semestrul acela nu avea nevoie de ajutorul Apostolului Iuda! A fost un semn bun!
- Să-mi strâng copiii în brațe după ce fac baie sau duș, când sunt în pijamale și se joacă precum cățelușii, unii peste alții pe canapea. Nimic nu se compară cu îmbrățișarea copiilor, chiar dacă acum sunt mai înalți decât tine!

- Să revăd din nou chipurile familiei mele după ce am fost departe unii de alții. Sunt nerăbdătoare să-i văd, iar când îi văd, îmi găsesc pacea sufletească.
- Bucătăria curată dimineața și zgomotul cafetierei. Simplu, dar îmi aduce atâta bucurie!

Sper că ți-ai dat seama că lista ta trebuie să te reflecte pe tine și relația ta cu bucuria. Găsește care sunt momentele, lucrurile și evenimentele unice pentru tine și fă-le mai mult loc! Cu cât te reprezintă mai mult *pe tine*, cu atât mai bine!

Mirare și uimire

Oamenii mai spun că un alt fel de a experimenta umorul este prin a fi inspirați. Scopul umorului este să-ți ia povara de pe umeri și să-ți calmeze inima. Unii oameni nu obișnuiesc să râdă și să se joace. Este în regulă.

Lucram cu șeful uneia dintre cele mai mari bănci din Canada, discutam despre umor și reflectam la el. Mi-a spus că nu s-a simțit niciodată conectat la latura lui simpatică și că aceasta era zona teoriei mele, despre care voia să afle mai mult. Am ajuns la ideea că, dacă scopul umorului ca element al rezilienței este acela de a calma, atunci poate am reuși să găsim acest lucru în altă parte. În sesiunea de consultații, el a decis că ideea de mirare și uimire ar servi aceluiași scop.

Deci, dacă rostogolirile, joaca și râsul nu sunt genul tău, ai putea încerca ideea de mirare și uimire. Când s-a întâmplat ultima oară să ți se taie respirația, când timpul părea să se fi oprit în loc, pentru o clipă doar, iar simțurile să încerce să cuprindă totul? Când te simți copleșit și vrăjit de minunăția lumii noastre?

Mulți dintre noi suntem atât de acaparați de evenimentele vieții zilnice, încât ideea de mirare și uimire ni se pare străină. Poate îți rezervi ideea de a privi lumea cu mirare pentru atunci când călătorești sau când vezi ceva nou. Eu te invit să te gândești cum poți vedea minunea din fiecare zi. Cred că uneori trecem cu superficialitate peste cotidian, pentru că, dacă ne-am opri să privim cu mai multă atenție lumea înconjurătoare, nu am mai reuși să facem nimic. Dacă ne-am minuna în legătură cu felul în care funcționează corpul nostru sau dacă ne-am gândi la cum funcționează mașinile noastre, am fi copleșiți de cunoașterea, complexitatea și simpla nemărginire a părților mobile, încât nu am mai fi în stare să ducem nimic la bun sfârșit! Cercetătoarea Pamela Paresky, autoarea volumului *Year of Kindness*, arată că mirarea și uimirea sunt extrem de importante în exersarea zilnică a stării de bine. Ea descrie uimirea ca pe un act de smerenie intelectuală. Dacă știm totul, nu putem ajunge la mirare. Trebuie să adoptăm o privire smerită și să fim dornici să învățăm.[5]

Uimirea este considerată un simț al angajării colective și al unității prin raportare la lumea din jur. Este felul în care ne găsim firele comune și legăturile cu umanitatea. Este canavaua nu numai a vieții noastre, ci și a vieților celor care au trăit înaintea noastră. Când lucrăm cu aceste definiții este mai ușor să înțelegem de ce aceste practici sunt atât de importante pentru viața noastră.

Când eram mai tânără am dat peste cartea din 1946 a lui Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning (Omul în căutarea sensului vieții)*. Această lucrare clasică se va număra cât voi trăi printre primele cinci dintre preferatele mele. Frankl scrie despre experiența supraviețuirii după cele mai cumplite evenimente, când a fost deținut în lagărul de la Auschwitz. El a

folosit această experiență pentru a forma ceea ce numim astăzi logoterapia, practica psihologică prin care oamenii sunt ajutați să dea sens vieții lor, inclusiv suferinței. Frankl a demonstrat că abilitatea de a-ți alege atitudinea are un rol cu totul special în supraviețuire: „Orice i se poate lua omului, în afară de un singur lucru, ultima dintre libertățile umane – alegerea propriei atitudini într-un anumit ansamblu de circumstanțe."[6] El a scris de asemenea despre importanța de a fi atent la ce anume alegem să ne concentrăm. Îmi aduc aminte când am citit acest pasaj prima dată, printre lacrimi și cu un acut sentiment de mirare. Frankl povestește dialogul dintre doi deținuți din lagărul de concentrare:

> Stăteam afară când am văzut niște nori siniștri strălucind spre apus și cerul întreg s-a acoperit de nori care își schimbau permanent formele și culorile, de la albastru-oțel la roșu ca sângele. Colibele dezolante de pământ, cenușii, făceau un contrast puternic, în timp ce bălțile de pe pământul noroios reflectau cerul incandescent. Apoi, după minute bune de tăcere impresionantă, unul dintre deținuți i-a spus celuilalt: „Ce frumoasă ar putea fi lumea!"[7]

Am putea folosi principiile mirării și uimirii pentru a promova reziliența, alegând să ne privim viața dintr-un plan superior. Făcând un pas în spate. Acceptând să fim smeriți. Când ne aflăm în vale, uităm uneori priveliștile pe care le oferă lanțurile de munți. Chiar și în momentele cele mai grele, făcând un mare efort putem alege încotro să ne îndreptăm privirea. O inimă smerită și o minte aprigă ne vor fi de folos. Găsește-ți mirarea! Fii uimit!

„Zâmbește și mergi
mai departe, până la urmă
aceasta este viața și
te simți bine pentru că,
pur și simplu, trăiești.”

ATTICUS

CÂND TOT RESTUL EȘUEAZĂ, CEEA CE SE VA ÎNTÂMPLA CU SIGURANȚĂ, NU LUA VIAȚA PREA ÎN SERIOS

Există un citat binecunoscut care sună cam așa: „Nimeni nu va pleca viu din această viață." Știm deja că timpul nostru pe pământ este limitat și poveștile noastre se vor sfârși. Suntem cu toții muritori. Acesta este unul dintre adevărurile fundamentale ale vieții. Tristețea este o bestie parșivă. Durerea este reală. Suferința doare. Anxietatea sperie. Iar dintr-o pierdere sau traumă nu ne revenim complet niciodată – ea devine parte a țesăturii vieții noastre și acest fapt este perfect în regulă, chiar dacă nu prea simțim astfel. În pofida provocărilor, putem alege să privim fiecare zi ca pe o oportunitate de a dobândi abilități noi, care să ne ajute să purtăm povara vieții. Dorința mea este să rămâi cu inima deschisă. Rămâi smerit și suficient de curios încât să vezi umorul, bucuria, minunea și uimirea de care poți avea parte cât ești pe-aici. Viața care este grea este în același timp minunată, extrem de frumoasă. Este stimulativă. Este uluitoare. Suntem încă aici. Există bunătate. Iubirea va învinge. Așa cum a spus Mr. Rogers, când vezi câte tragedii există în lume, „caută-i pe cei ce ajută. Întotdeauna vei găsi oameni de ajutor."[8]

GÂSEȘTE UMORUL ORIUNDE EȘTI ȘI ORIUNDE TE DUCI

Ca părinte cu trei copii, inima mea poate fi în patru locuri în același timp: cu mine și cu cei trei copii ai mei, oriunde s-ar afla ei. Nu demult, inima mea era cu mine la San Diego și la o distanță de 4281 de kilometri, cu Jaxson la Peterborough, Ontario. Era weekendul când se făcea selecția pentru programul

reprezentativ de baschet – două zile de teste și evaluări. Până sâmbătă seară ori ocupa un loc pe listă, ori era lăsat să plece.

Semnasem deja un contract și trebuia să fiu la San Diego în weekendul acela, nu puteam să-mi schimb angajamentul de turnee. Bineînțeles, toate păreau să se întâmple în același weekend! Eram sfâșiată și am plecat la San Diego cu inima grea. Am intrat în rolul de lector profesionist și am depus toate eforturile să mă concentrez pe ceea ce aveam de făcut. Abia mă cazasem la hotel, îmi luasem o cafea la braseria de pe malul mării, la Coronado, și îmi treceam în revistă prezentarea, când m-a sunat Jaxson.

„Mama, trebuie să vii acasă acum," mi-a spus el. Mi-a explicat că prima rundă de probe nu decursese bine. Alți jucători reușiseră să iasă în față, iar el nici nu apucase să atingă mingea și avea impresia că antrenorii nici măcar nu-l băgaseră în seamă. Era o echipă nouă pentru Jaxson, iar jucătorii din echipa anului precedent nu-i făceau viața ușoară unui nou-venit care le-ar fi putut lua pâinea. „Mama, am nevoie de tine aici," mi-a spus el. „Nu mă descurc fără tine. Te rog, vino acum! Am nevoie de tine."

Mă durea sufletul și am făcut tot posibilul să-l consolez de la distanță. Am încercat tot ce aș fi putut să fac și să-i spun ca să fiu eroul lui, dar adevărul era că nu funcționa nimic. Când i-am explicat, în cele din urmă, că sub nicio formă nu reușeam să ajung acasă, nici dacă aș fi zburat toată noaptea, i-am auzit dezamăgirea, clară și puternică. Îl dezamăgisem. Pur și simplu nu puteam repara această situație.

Am încheiat convorbirea și am plâns sub ochelarii de soare, pe una dintre cele mai frumoase plaje din lume. După o incursiune amănunțită în vinovăția mea, găzduită de mine, pentru mine, am reușit să fac un plan. Știam că Jeff și Hunter se puteau

descurca. Jeff era capabil să-i dea lui Jaxson câteva sugestii și strategii de gândire, de recadrare și de resetare. Hunter putea discuta cu el ca de la sportiv la sportiv. Hunter trecuse prin nenumărate weekenduri de selecție în echipa de baschet. Mi-am adunat echipa familiei pentru ajutor. Jeff și Hunter s-au pus pe treabă.

Lui Hunter i-am mai cerut încă o treabă specială. Ceva de genul următor. În drum spre selecție, a doua zi, Hunter i-a ținut lui Jaxson un discurs înaintea probei. Trebuia să se oprească asupra ideilor fundamentale, precum opțiunea de a fi curajos și importanța dorinței de a-și asuma riscuri. Hunter și-a ales câteva citate din discursul lui Theodore Roosevelt „Man in the Arena" (și lui, și mie ne place acest discurs). I-a vorbit despre Rocky, David Goggins și alți eroi ai baschetului, care i-au venit în minte. După discurs, Hunter a urmat întocmai pașii mei. L-am instruit să-i dea lui Jaxson căștile, să-i pună un anumit cântec și să-i spună că melodia era din partea mea. Acum, înainte să vă zic ce melodie am vrut să-i pună Hunter lui Jaxson, vă rog să vă gândiți la faptul că momentele disperate cer soluții disperate. I-am cerut lui Hunter să-i pună un cântec rap foarte nepotrivit vârstei, interpretat de Ludacris. Vă rog să țineți cont: nu susțin că astfel de cântece sunt potrivite pentru copii. Ideea este că i-am găsit lui Jax un cântec care să-l mobilizeze! Știam că i s-ar fi potrivit lui Jaxson în momentul acela.

Hunter i-a spus lui Jaxson: „Mama îți trimite cântecul ăsta. A zis să dai din coate, să ieși pe teren și să-i scoți pe jucătorii aceia afară din mintea ta și de pe teren. Acesta este terenul tău: apără-l, stăpânește-l. Nu lăsa nimic la pământ, dă tot ce ai. Mama zice să-i faci să se miște și să lichidezi treaba."

Hunter mi-a povestit că Jaxson s-a schimbat complet în momentul acela. În loc să fie emoționat și timid, a râs și s-a

lansat pe teren cu intensitate și vervă, ca să le arate antrenorilor că merita să fie luat în seamă. Jaxson era alimentat cu curaj și neînfricare și avea în minte un imn total neadecvat, trimis de mama cu dragoste de la San Diego. Șmecherul meu golan baschetbalist nu avea de gând să permită fricii și câtorva jucători să stea în calea țelului său.

Nu mult după ce proba a început, câțiva părinți, care știau că eram plecată la muncă, mi-au transmis mesaje spunându-mi că Jaxson domina proba. Hunter mi-a trimis și el un mesaj, să-mi spună că Jaxson „le rupea picioarele" (un termen folosit atunci când adversarul îi face pe ceilalți jucători să-și piardă echilibrul și să cadă). Jaxson era o vâlvătaie. Următorul mesaj scris a venit de la Jeff: „Zâmbește și se distrează pe teren – problemă rezolvată." Jaxson mi-a telefonat la sfârșit. „Mulțumesc, mama... am făcut-o. Acum fă și tu ce trebuie la San Diego. Pe mâine!"

În acest capitol am intenționat să trec în revistă legătura dintre umor și teoria mea despre reziliență, precum și să-ți arăt cum poți începe să aplici aceste practici în viața ta. În perioade de stres, schimbare, provocare și nesiguranță, adesea umorul dispare primul, dar este interesant că în asemenea situații avem cel mai mult nevoie de el. Umorul ne permite o ușurare de moment și ocazia de a crede că ne va fi bine din nou. Iată o invitație caldă să-ți îmblânzești inima și să-ți descrețești fruntea! Așa cum am mai menționat, principala concluzie a oamenilor de știință este că umorul are o gamă largă de efecte asupra percepțiilor, atitudinilor, raționamentelor și emoțiilor care, la rândul lor, sprijină în mod direct sau indirect stările noastre fizice și psihologice. Este important. Sunt mulțumită că această ultimă variabilă, cea căreia cu greu i-am

„Omul înzestrat
cu simțul umorului
nu numai că este
mai relaxat în fața unei
situații potențial stresante,
dar este și mai flexibil
în abordarea acesteia.”

JOHN MORREALL

găsit un nume, are un capitol dedicat și joacă un rol important în cadrul modelului, alături de celelalte patru variabile. Dacă mă gândesc bine, este amuzant că acest element mă înveselește cel mai mult ori de câte ori îl întâlnesc la oamenii cu care am onoarea să lucrez!

MARILE IDEI DIN PARTEA A III-A

În Partea a III-a am prezentat cele cinci variabile care compun noul model al rezilienței de zi cu zi. Modelul arată cum se generează pragul de start al rezilienței. Arată cum capacitatea de a gestiona stresul, provocările, schimbarea, nesiguranța și toate lucrurile pe care le trăim în viață își trage energia și punctul de focalizare din cele cinci trăsături. Acești piloni, laolaltă, formează punctul de pornire pentru reziliența pe care trebuie să o manifestăm în viața de zi cu zi.

Reziliența nu este ceva ce avem sau nu avem. Este eficiența personală, convingerea că putem răzbate prin etapele grele ale vieții. Cred că semnificația capacității de reziliență derivă din temelia pe care o reprezintă apartenența, prima variabilă a modelului. Avem nevoie de rădăcini. Avem nevoie să știm că contăm și să ne vedem ca parte din ceva mai mare. Sentimentul de apartenență este strâns împletit cu viața strămoșilor și ne leagă de ei. Este imperios necesar să ne dăm seama că suntem aici, contăm și ducem mai departe moștenirea celor care ne-au precedat.

Cea de-a doua variabilă este perspectiva, capacitatea de a avea o gândire flexibilă și promptă. Deseori vedem oameni cu o gândire sau cu idei fragile, care lasă prea puțin loc pentru idei noi sau pentru creștere. Capacitatea de a fi flexibili și de a ceda ne este utilă în situațiile de schimbare și nesiguranță.

Cei care trec cu bine prin vremuri provocatoare știu cum să-și adapteze acțiunile.

Cea de-a treia variabilă este acceptarea. Capacitatea de a învăța și de a crește. Viața are tendința să ne formeze și să ne modeleze, la fel cum Mama Pământ face cu întreaga natură. Când opunem rezistență și tragem în direcția opusă vieții, riscăm să ne împotmolim. Am întâlnit oameni care au rămas blocați zeci de ani într-un eveniment pe care nu îl înțeleg. Continuă să rumege motivul pentru care s-a întâmplat ceva, dar adesea nu există răspuns. Acceptarea nu înseamnă că trebuie să ne placă ceea ce s-a întâmplat în viața noastră, ci mai degrabă că avem dorința să recunoaștem acel ceva. Trebuie să începem să punem alte întrebări, cum ar fi: „Felul în care gândesc despre acest lucru funcționează sau nu funcționează? Îmi este util sau mă ține pe loc?" Ne este de folos, de asemenea, să ținem minte că nu trebuie să acceptăm totul. Trebuie să acceptăm doar momentul în care ne aflăm în prezent. Să ne frământăm pentru ziua de mâine sau să ne întrebăm cum vom reuși să trecem peste ceva anume nu ne ajută cu nimic. Acceptă clipa. Îți vei da seama rapid că ești pregătit pentru a proceda exact așa.

Cea de-a patra variabilă este speranța, optimismul. Unul dintre cele mai profunde adevăruri pe care le-am descoperit în activitatea mea este ideea că speranța este o alegere. Este ceva ce găsim în adâncul nostru și hotărâm să-l scoatem în afară.

În sfârșit, prezint varianta umorului, în toată dezordinea lui. Postulez ideea că umorul, bucuria, uimirea și mirarea, dar și lipsa de griji pot acționa ca un amortizor în vremuri de încercări și ne pot ajuta atât fizic, cât și psihologic.

Vreau să confirm că reziliența are și o componentă de echitate socială. Unii sunt mai bine poziționați în viață decât alții, ceea ce le permite să pună în practică aceste trăsături. Și totuși,

în concepția mea, cei cinci piloni ai rezilienței sunt acționați intrinsec. M-am jucat cu copii din orfelinate din țări în curs de dezvoltare, care nu s-au bucurat niciodată de privilegii și resurse, dar care aveau un profund sentiment de apartenență. Am îndrumat directori de la niveluri înalte care dispun de privilegii și resurse din plin și care nu au uitat cum se vedeau lucrurile când munceau la registratură, la începutul carierei. Am stat lângă medici de la urgență care, după o tragedie cu zeci de victime împușcate în mijlocul comunității, aflată pe prima pagină în presa din toată țara, au învățat să accepte. Erau calmi și conștienți de ceea ce puteau controla și ce nu. (Îmi place să le numesc pe toate acestea „elementele controlabile.") Erau îndurerați, dar continuau. Fete tinere dintr-o tabără de refugiați mi-au împărtășit speranțele de viitor, deși familiile lor trăiau de trei generații în tabere de refugiați. Știu că ele vor fi cele care se vor ridica. Și aleg să trăiască o viață plină de speranțe. În sfârșit, am văzut polițiști tratați cu brutalitate exact de cei pe care au jurat să-i apere și care își păstrează totuși zâmbetul pe buze, străduindu-se să detensioneze o situație, cu umor, tact și echilibru. Invers, cunosc și câțiva polițiști care îi tratează cu brutalitate pe cei pe care au jurat să-i protejeze. Atitudinea lor rănește profund inima polițiștilor buni, dar și comunitățile. Nu este în regulă. Cu toate acestea, și ei și comunitățile merg mai departe.

Capacitatea de reziliență este universală. Spiritul uman nu are limite și nu cunoaște granițe.

În continuare, în Partea a IV-a voi prezenta pe ce căi putem dobândi reziliența de zi cu zi. În realitate, a fi rezilient este un proces și un exercițiu. Viața nu se oprește și va furniza permanent situații în care să ne punem în practică reziliența. Există un citat care i se atribuie adesea Maicii Tereza:

„Știu că Dumnezeu nu îmi va da niciodată ceea ce nu pot duce." Ei bine, este clar, Domnul crede că suntem o adunătură de războinici nenorociți, deoarece chestia asta pe care o numim viață este grea! Din fericire, suntem cu toții bine echipați.

PARTEA A IV-A

CĂILE

„Niciodată nu este prea târziu
să-ți schimbi drumul. Și nici nu este
rău să speri că altcineva va face același
lucru. Propriul trecut ne însoțește cu
înțelepciune pe drumul ales,
iar susținătorii noștri devin
cei ce vor ști cât de departe am ajuns.”

CAPITOLUL 11

MODELUL DE TRAIECTORIE A REZILIENȚEI

Intenția mea în continuare este să-ți prezint reziliența în acțiune. Vreau să îți arăt cum, gândind reziliența pe traiectoria experienței, ne pregătim să înfruntăm situațiile grele. Vreau să te ajut să-ți dai seama de alinierea dintre circumstanțele vieții tale, cap și inimă, astfel încât aceasta să se potrivească vieții pe care vrei să o trăiești. Cele patru căi pe care le voi descrie seamănă mult cu niște etape. Le numesc „căi" pentru că ele sunt pentru mine expresia unei călătorii, a unei evoluții. Aceste căi reprezintă punctele de plecare pentru antrenamentul de reziliență „făcut cu inima" după un eveniment advers. Gândește-te la ele ca la niște invitații blânde, bazate pe informații științifice, pe care alții le-au acceptat și care le-au fost de folos. Dar, înainte de a discuta cu mai multă precizie despre aceste căi, să încadrăm reziliența într-un continuum, pentru a putea trece de la teorie la practică.

MODELUL DE TRAIECTORIE A REZILIENȚEI

După ce timp de peste două decenii am lucrat cu oameni proveniți din medii foarte diferite, precum spitale, clinici, penitenciare, școli gimnaziale, colegii și universități, firme mari, corporații și organizații din domeniul îngrijirii sănătății și cu personal de primă intervenție, personal militar, sportivi de înaltă performanță, am ajuns să înțeleg cum se străduiesc oamenii, în diferite etape ale vieții, să-și formeze un prag. Te poți gândi la el ca la niște rezervoare de reziliență, conținând variabile interne și externe, la care apelezi pentru a te ajuta să găsești motivația, angajamentul și puterea de a merge mai departe. La ce apelează oamenii când viața devine grea sau când se confruntă cu o provocare? Convingerea unei persoane că poate trece printr-o experiență sau printr-o perioadă dificilă devine propria eficiență. Vreau să-ți arăt printr-o aplicație cum se îmbină toate acestea.

Ideile pe care ți le prezint aici se bazează pe un cadru dezvoltat de extraordinarii profesori Jerry Patterson de la Universitatea din Alabama și Paul Keller, de la Trinity University, în cartea lor *Resilient School Leaders*.[1] Diagrama de mai jos este o versiune modificată a unui grafic care a apărut inițial într-o figură din această carte. Modificările reflectă constatările muncii mele și extind aplicabilitatea modelului dincolo de liderii din domeniul educației.

FIGURA 1: **Modelul de traiectorie a rezilienței elaborat de Dr. RHD**

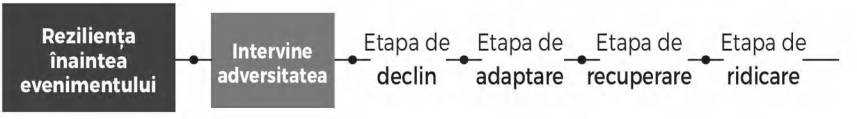


Diagrama din partea stângă reprezintă modul în care acționează reziliența. La început avem pragul de pornire al rezilienței, format din cele cinci competențe fundamentale (apartenența, perspectiva, acceptarea, speranța și umorul). Aceste cinci elemente reprezintă eficiența unei persoane sau convingerea ei că poate face ceva greu. Apoi se petrece evenimentul advers. Acesta poate fi orice dă naștere momentului în care totul se oprește, când suntem aruncați în prezent. Privim viața drept în față și suntem în acord deplin cu acel moment. Suntem omniprezenți în propria viață. Evenimentul poate fi o accidentare – să zicem că un atlet își fracturează genunchiul făcând sport. Probabil că el nu se gândea la genunchi sau nu-i acorda atenție și nu s-a concentrat asupra lui până ce nu s-a accidentat. Sau poate ești implicat într-un accident de mașină. Conduci, dar nu ești atent la mașină până când nu s-a șifonat, iar acum a devenit prioritatea ta. Sau primești un telefon ori un mesaj care te anunță că analizele tale medicale nu sunt bune. Sau o bătaie în ușă – deschizi și viața ta nu va mai fi niciodată la fel. Momentul advers este acel moment care îți strigă în față că s-a schimbat ceva sau că o traumă vitală ajunge în centrul atenției exact atunci, fie temporar, fie pentru totdeauna. Odată ajunși într-un asemenea moment, începem să parcurgem patru etape distincte ale rezilienței.

Etapa de declin

Când adversitatea lovește, și inevitabil acest lucru se va întâmpla, începem călătoria parcurgerii celor patru etape. Fiecare eveniment care ne zguduie va lăsa la început o marcă. Este ceva normal, indiferent de reziliența persoanei respective înainte de producerea evenimentului. Dacă acel eveniment nu te afectează deloc, nu este nevoie să exersezi reziliența. Ca să

te ridici sau să-ți revii trebuie să fii mai întâi pus la pământ. Repet, dacă nu există declin, evenimentul nu necesită reziliență. Gradul de declin depinde de scorul eficacității pe care l-ai avut înaintea adversității. Chiar și oamenii cei mai rezilienți au nevoie de timp și de spațiu pentru a se regrupa, reorienta, readapta și pentru a înțelege ce s-a întâmplat. Văd cum oamenii se supun unor presiuni enorme pentru a-și reveni urgent după un eșec. Dar trebuie să-ți acorzi mai întâi permisiunea să te limpezești, să evaluezi daunele, să observi impactul colateral și apoi să decizi. Poți rămâne în acest punct cât timp ai nevoie. Depășirea dificultăților nu este o cursă. Cei care își revin fără să accepte și să recunoască impactul trebuie, de obicei, să se întoarcă și să facă acest lucru mai târziu. Iar această întoarcere târzie este mult, mult mai dificilă. Iată de ce sunt atât de atentă la etapele ce urmează imediat după ce s-a produs un eșec major sau o criză. Ceea ce facem în etapa de declin contează pentru recuperare. Când nu trăiești durerea, pierzi o lecție. Cunoașterea nu va ține durerea la distanță. Singura cale este de a o trăi, clipă de clipă, sentiment cu sentiment, cu inima și mintea deschisă.

Etapa de adaptare

Este etapa în care ne acomodăm, ne schimbăm, stabilim priorități și ne exersăm flexibilitatea. Când lucrez această etapă cu pacienții mei, o numesc adesea nevoia de gândire flexibilă sau perioada de agilitate cognitivă. În modelul de competențe de bază pe care îl propun, acesta este elementul de perspectivă. În multe cărți de *self-help*, el este considerat cel care fixează „noua normalitate". Îmi amintesc că mi-a spus cineva că trebuia să-mi accept noua normalitate. Terminologia mi-a produs repulsie. Nu voiam o nouă normalitate. Am respins acest limbaj cu toată

„Devin mai puternic luptând.
Iar când sunt provocat
până în adâncul
ființei mele,
aflu cum sunt eu
cu adevărat.”

STEVE MARABOLI

ființa mea. Ceea ce a rezonat cu mine în cele din urmă a fost ideea de a opera o „corecție a cursului". Navigai pe drumul tău, a venit furtuna, acum trebuie să-ți reglezi pânzele corabiei și să-ți recalibrezi traseul. Cu această linie de gândire, inima mea a putut urca la bord. Furtunile vin. Așa este natura. Natura se adaptează.

Etapa de recuperare

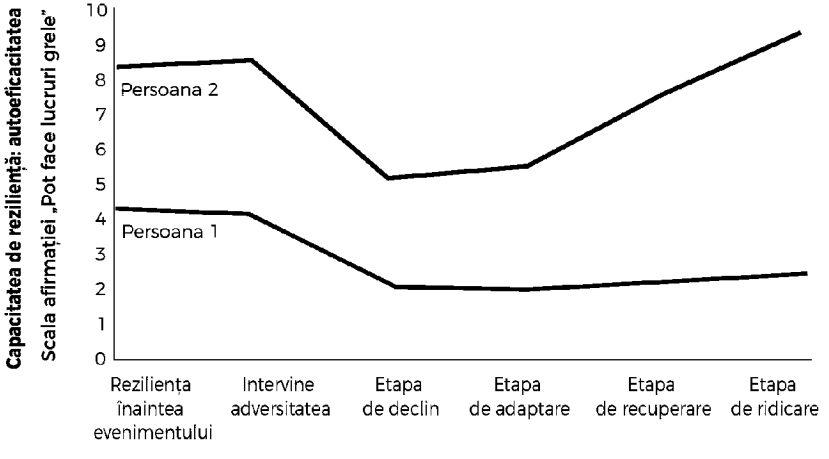
Este etapa în care îi văd pe oameni cum își recuperează viața. După ce ne-am adaptat, ne putem revendica viața înapoi. Manifestând compasiune de sine, înțelepciune și onorându-ne sufletul, putem reuși să-i îngăduim adversității *să facă parte* din viața noastră – nu să ne *definească* viața. Noi nu suntem greșelile, accidentele sau suferința noastră. Acestea sunt evenimente, nu caracteristici. Din păcate, mulți nu ajung la această etapă – rămân complet și total blocați în evenimentul advers. Așa cum am explicat în Capitolul 8 referitor la acceptare, oamenii rămân blocați în bucla întrebării „de ce mi se întâmplă mie așa ceva?" din care nu mai ies. Se întâmplă lucruri oribile. Viața nu este dreaptă. Respectarea regulilor nu garantează o viață fără suferințe, dezamăgiri sau nedreptate. Într-un moment sau altul, viața ne va lovi. Garantat. Ceea ce contează este ce facem cu milioanele de bucăți în care ne-am sfărâmat. Etapa de recuperare este aceea în care adunăm milioanele de piese, durere cu durere și creăm o nouă capodoperă, un mozaic care reprezintă viața trăită cu adevărat și cu mai mult curaj.

Etapa de ridicare

Este etapa în care, aflându-ne suficient de departe, pe cealaltă parte a adversității, ne putem ridica. Etapa nu înseamnă doar

să ne revenim; înseamnă să ne ridicăm cu adevărat. Este o renaștere, o înviere și o reunire cu viața noastră. În acest moment, după ce am fost cu adevărat loviți de adversitate, ne-am transformat în ființe mai înțelepte și mai conectate. Aici au câștig de cauză empatia și compasiunea, nu amărăciunea și judecarea. Parcurgând pe rând aceste etape aflăm cine suntem și de ce suntem în stare. Fiecare eveniment devine o dovadă a puterii, a tăriei morale și a deschiderii noastre spre învățare și creștere. Fiecare experiență trăită, care parcurge aceste etape, ne va transforma în cele din urmă. Rămâne valabilă ideea că nu poți schimba ceea ce s-a întâmplat, dar poți să decizi ce vei face în continuare și acest lucru este important.

Figura 2: **Exemplu de model de traiectorie a rezilienței**



În Figura 1 de mai sus am prezentat modelul de traiectorie a rezilienței. Figura 2 este un exemplu care arată două persoane aplicând modelul. Axa Y este Capacitatea de reziliență sau scala afirmației „Pot face lucruri grele" (de la 0 = „nu pot," până la

10 = „pot"). Axa X este evoluția vieții noastre în timp, trecând printr-o serie de etape. Pe parcursul vieții avem un scor relativ stabil al autoeficacității, care privește capacitatea noastră de reziliență. În acest caz, autoeficacitatea este convingerea noastră că suntem capabili să facem lucruri dificile. Noțiunea este puternic influențată de sentimentul nostru de apartenență și de capacitatea noastră de a accepta și de a fi optimiști. Așa cum se vede clar în Figura 1, scorul nivelului de bază al eficacității rezilienței va determina cât de sus începe etapa de declin. În Figura 2, Persoana 1 merge înainte odată cu trecerea timpului, dar nu avansează prea mult în etape. Persoana 2 merge înainte și acumulează câștiguri în fiecare etapă. Traiectoria Persoanei 2 ne arată că aceasta nu numai că își va reveni, dar va și deveni mai puternică. Persoana 1 pare să fie blocată. Ei i-ar putea fi necesar mai mult timp ca să avanseze, sau poate că va decide, în mod conștient sau inconștient, să rămână blocată și să trăiască o viață definită de evenimentul advers.

Să ne uităm acum mai îndeaproape la aceste etape și căi. O abordare literară ne va ajuta să ilustrăm ideea de căi. Îmi place cum putem folosi în demersul nostru călătoria arhetipală a eroului lui Joseph Campbell.[2] Călătoria eroului lui Campbell, detaliată în cartea acestuia din 1949, *The Hero with a Thousand Faces (Eroul cu o mie de chipuri)*, îmbrățișează ideea că fiecare eveniment important are un tipar. Este straniu să ne gândim că Iisus Cristos, Luke Skywalker, William Wallace, Ioana d'Arc, Jane Eyre și chiar Anne de la Green Gables se încadrează pe traiectorii similare. Conceptul pleacă de la ideea că fiecare persoană trece printr-o serie de experiențe care o fac să devină erou. Există mai multe puncte de vedere contradictorii cu privire la cât de multe căi compun călătoria unui erou, dar versiunea simplificată arată în felul următor: există o chemare

către aventură, intri pe un teritoriu necunoscut, te confrunți cu provocări și tentații, trebuie să ucizi dragoni, iar la urmă există proverbiala moarte și renaștere.

Dacă abordăm reziliența aplicând acest model înseamnă că aventura este mai degrabă o experiență adversă, care implică acțiunea și etapele ei ulterioare. Când alegem cum vom merge înainte trecând prin această experiență pentru care avem nevoie de reziliența personală, intrăm pe teren necunoscut. În pofida a tot ce știm despre psihologie, știință și condiția umană, ceea ce resimte fiecare persoană parcurgând acest traiect este unic. Există, desigur, asemănări, tipare și idei generale, dar ce simte fiecare este foarte personal. Fiecare experiență de viață ne spune cum vom trăi durerea, pierderea, provocarea și suferința. Ca și eroul în călătoria sa, ne vom confrunta cu provocări și chiar cu tentații. De exemplu, după o accidentare vom simți durere și poate vom fi chiar tentați să renunțăm. Decidem că a ne face bine nu merită efortul de a ne lupta. Sau poate că ne confruntăm cu o provocare insurmontabilă în mintea noastră și suntem tentați să renunțăm la tot ce este important pentru noi.

Îmi aduc aminte că am venit în sprijinul unei mame singure care, după doi ani istovitori de luptă urâtă pentru custodia fiului ei cu dizabilități, a ajuns într-un punct din care nu mai putea continua. Tatăl copilului era un om renumit, cu mai multe resurse. A folosit copilul împotriva ei. Femeia știa că ea avea dreptate, dar rămăsese fără resurse financiare, iar sănătatea ei emoțională era atât de precară, încât se gândea să plece, pur și simplu. Mi-a mărturisit că gândul o înspăimânta și că îi era rușine să-l rostească cu glas tare. Îmi aduc aminte că am strâns-o puternic de mână și am implorat-o să se oprească puțin, să facă o pauză înainte de a renunța. Dacă trebuie să

„Nu poți să te întorci ca să schimbi începutul, dar poți să începi de acolo de unde ești și să schimbi sfârșitul.”

C. S. LEWIS

pleci este alegerea ta, mai întâi trage-ți sufletul, îngăduie-ți odihna de care ai nevoie și reîncarcă-te.

Trebuie să ucidem dragonii care ne ies în cale pentru a deveni versiuni mai bune ale propriei persoane. Repet, dragonul fiecăruia dintre noi va arăta altfel. În perioada mea de recuperare, ca adolescent cu provocări de sănătate mentală, unul dintre dragonii pe care i-am ucis a fost autoagresiunea. Am jurat în sinea mea să nu mai recurg niciodată la autoagresiune ca mijloc de comunicare. Mi-am luat angajamentul că „le voi povesti oamenilor, nu le voi arăta oamenilor" suferința mea. Mi-am făcut această promisiune mie însămi și mă mândresc cu faptul că mi-am respectat-o și continui să o respect, că am îndepărtat de mine autoagresiunea ca mijloc de comunicare. Am înfrânt dragonul.

Uneori dragonii vin din exterior și îi înfrângem prin diverse mijloace – uneori plecăm, luptăm, ne distanțăm sau chiar îi ignorăm ori ne predăm. Ideea este că dragonul nu ne mai poate controla. Refuzăm să fim victime. Alteori dragonii vin din interior și trebuie să le facem față cu aceeași angajare, intenție și același curaj ca și în fața amenințărilor din exterior. În ambele cazuri avem același țel: să trecem peste acel episod, ca să devenim versiuni mai bune ale propriei persoane.

În actul înfrângerii propriilor dragoni, sau al vindecării, trecem prin moarte și renaștere. Am închis cercul. Ne întoarcem o persoană schimbată, care are o poveste puternică; putem alege să o împărtășim sau să o punem la păstrare. Unele dintre cele mai importante bătălii le purtăm fără să asiste alți martori, în afară de noi. Este în regulă. Povestește sau protejează-ți povestea. Este alegerea ta.

Ideea rezilienței suprapuse pe călătoria unui erou este un instrument uriaș pentru creștere și recuperare. Am văzut

nemijlocit cum interpretarea vieții sau a unei experiențe dificile prin lentila călătoriei unui erou poate avea un efect transformator asupra oamenilor. Este unul dintre instrumentele mele preferate de tratament, care completează expunerea în scris a narațiunii personale. Să revenim însă la modelul de traiectorie a rezilienței și îți voi spune mai mult despre fiecare dintre etapele ei.

„Nu toate furtunile care apar
în viața ta sunt menite să te doboare.
Poate că o furtună vine
ca să-ți curețe calea pe care altfel
nu ai fi găsit-o niciodată.”

CAPITOLUL 12

CELE PATRU ETAPE

ETAPA DE DECLIN

CÂND INTERVINE UN EVENIMENT ADVERS, rezultatul este că rămânem cu desăvârșire neajutorați. Uneori nu-l putem anticipa, iar altă dată știm că inevitabilul se va produce. Fiecare eveniment poate genera o cascadă de emoții uriașe, o avalanșă de gânduri, o durere fizică de nesuportat. Pentru unii, nu se întâmplă nimic. Un gol absolut. Corpul ne protejează intrând în stare de șoc. Există opt simptome ale traumei psihologice:

1. Șoc, negare sau neîncredere
2. Confuzie, dificultate de concentrare
3. Furie, iritabilitate, schimbări de dispoziție
4. Anxietate și frică
5. Vinovăție, rușine și autoacuzare
6. Izolare de ceilalți
7. Sentimente de tristețe sau neajutorare
8. Sentimente de deconectare sau de amorțeală[1]

Este important să ținem minte că aceste răspunsuri sunt reacții normale la evenimente anormale. Încerc să le amintesc oamenilor să minimizeze raza de influență și suferința suplimentară. În momentul respectiv trebuie să ne concentrăm numai asupra siguranței și securității personale. Să ne gândim pe rând la câte o singură decizie, nu la ce va fi mai târziu. Este suficient să fii aici în momentul prezent.

Ken Druck scrie despre cum ar trebui să reacționăm atunci când ne confruntăm cu un moment major al vieții sau cu o tragedie și face o serie de recomandări.[2] Eu am adăugat cuvinte care să ne ghideze și să ne ajute ca stimuli.

1. Stabilește-ți un ritm propriu: drumul va fi lung. *Respiră pas cu pas.*
2. Ia pauze și trage-ți sufletul: închide totul când simți nevoia. *Oprește-te și ia o pauză.*
3. Ai răbdare cu tine: nu există un mod corect de a te simți. *Pur și simplu, fii.*
4. Iartă-te pe tine însuți: nu ai control asupra celor întâmplate. *Iartă și cedează.*
5. Acordă prioritate grijii de sine. *Fă în continuare ce este corect pentru tine.*
6. Renunță la autocritică: fii blând cu tine. *Folosește cuvinte de alinare.*
7. Exprimă emoțiile: simte-le așa cum vin. *Dă-le un nume și lasă-le să treacă.*
8. Înconjoară-te de sprijin: nu ești singur. *Am rădăcini.*
9. Păstrează-ți credința: ai încredere. *Există un anotimp pentru toate.*
10. Nu-ți fixa un termen: doar următoarea decizie corectă. *Sunt aici.*

„Nici nu știai ce suferință
este mai puternică – șocul
de la ceea ce s-a întâmplat
sau durerea pentru ce nu
se va întâmpla niciodată.”

SIMON VAN BOOY

Cred că oamenii sunt experți în privința propriei persoane. Te cunoști pe tine însuți mai bine decât oricine altcineva de pe această planetă! Vei ști când ești pregătit să intri în etapa de adaptare. Nu trebuie să treci acest prag imediat. Încercăm să înaintăm pas cu pas, cu prudență.

Alissa, profesorul

Știu că în calitatea noastră de profesori nu ar trebui să avem elevi preferați, dar se întâmplă uneori să-ți intre în clasă un elev și acela să-ți schimbe viața. Pentru mine, acest student a fost Alissa. Era în anul doi la cursul de psihologie și a strălucit ca o lumină. Era dornică să afle, motivată, studioasă, îți făcea plăcere să o cunoști. Alissa era pe cale să devină cea mai puternică învățătoare pe care ai fi putut spera să o aibă copiii tăi. Am fost atât de impresionată de modul ei de abordare și de filozofia ei ca viitoare educatoare, încât, după terminarea cursului, soțul meu și cu mine am angajat-o meditatoare pentru copiii noștri. Voiam ca ei să vadă dragostea Alissei pentru învățătură. Era foarte curioasă și stimulativă. Mă făcea să-mi doresc să fi fost din nou în școala gimnazială, ca să o privesc prin ochii ei.

Alissa a devenit imediat o membră a familiei noastre. Viitorul ei stătea să înceapă și urma să se lanseze strălucit. Era atât de evident că avea să fie o învățătoare extraordinară, pe lângă faptul că era și o persoană foarte veselă.

Numai că, așa cum bine știm, uneori viața te lovește când nu te aștepți. În cazul Alissei, s-a întâmplat într-o splendidă după-amiază de iulie, când se ducea la cabana unei prietene. Era pasageră într-o mașină care a intrat în coliziune frontală și accidentul i-a schimbat definitiv viața. Este pur și simplu un miracol că a supraviețuit. Nenumăratele operații și lunile peste luni petrecute în spital și la reabilitare stau mărturie despre

curajul și puterea ei. Este de necrezut că organismul uman poate să treacă prin așa ceva. Și, cu toate acestea, în ciuda durerii, a suferinței și a pierderii, spiritul și caracterul Alissei nu s-au schimbat niciodată. Leziunile cerebrale catastrofale nu i-au răpit strălucirea.

Etapa de declin a Alissei a durat ani de zile. A plâns după viitorul pe care nu a mai ajuns să-l aibă. Dar rămăsese în viață. Trupul ei micuț a purtat durerea inexplicabilă cu bunăvoință și echilibru.

După o vreme, a revenit la voința de a-și construi totuși o viață după accident. Alissa a parcurs un drum de care nu cred că mulți sunt în stare. Recuperarea ei fizică a fost uluitoare, dar iertarea și blândețea pe care le manifestă în tot ce face nu le-am mai întâlnit niciodată. Este la fel de pasionată, motivată, muncitoare și entuziastă ca înainte de accident, dar acum este și cea mai puternică și bună femeie de un metru și jumătate pe care am cunoscut-o vreodată. Faptul că am văzut-o la terapie intensivă după accident și cicatricile cu care a rămas îmi amintesc că a trecut printr-o etapă de declin. Pentru Alissa, ceea ce plănuise la început pentru viitorul ei a trebuit să se dezintegreze înainte de a se putea construi. Una dintre cele mai mari manifestări de curaj la care am asistat vreodată a fost renunțarea Alissei la cum visa că va arăta viața ei. Pe urmă, după ce a învățat din nou să meargă, Alissa a pășit în viitor cu inima deschisă. Ea este familia pe care ne-am ales-o. Este soră mai mare și mătușică pentru copiii mei și sora mai mică pe care nu am știut niciodată că o am. Suntem onorați să o cunoaștem nu numai pe ea, ci și pe unii dintre membrii familiei ei. Tatăl ei, Tom, mama ei, Kim și bunicul ei, Ben, sunt niște oameni extraordinari, care i-au fost alături în fiecare zi cât a durat recuperarea. Cred că pasiunea lui Tom pentru echipa de

fotbal Fighting Irish de la Universitatea Notre Dame a contribuit la felul de a fi al Alissei în această lume. Mottoul de la Notre Dame este *Vita, Dulcedo, Spes*: Viață, Dulceață, Speranță. Spune totul despre Alissa.

Astăzi, Alissa este acel profesor emerit care credeam că va ajunge, atunci când drumurile ni s-au încrucișat, cu mulți ani în urmă. Deși nu predă într-o școală gimnazială, ca învățătoare, ea ne învață pe noi toți, cei care o cunoaștem, prin propriul exemplu. În ciuda celor întâmplate, Alissa a absolvit universitatea. Ea demonstrează ce înseamnă să fii mai puternic decât durerea și mai curajoasă decât temerile. Alissa îți va spune că sunt unul dintre profesorii ei preferați, dar, ca să spunem adevărul, ea este unul dintre profesorii mei preferați.

ETAPA DE ADAPTARE

Etapa de adaptare înseamnă că începem să învățăm. În cazul unei adversități suntem aruncați în lume în alt mod. Bineînțeles că nu trebuie să ne placă ceea ce se întâmplă și nici nu trebuie să vedem partea bună a lucrurilor. S-ar putea să nu iasă nimic bun dintr-o experiență negativă și acest lucru este absolut în regulă. Această etapă nu se referă la găsirea unei semnificații; ci la ce trebuie să facem ca să rămânem cu capul deasupra apei. În etapa de declin părea că am uitat să înotăm, dar în etapa de adaptare ne dăm seama că trebuie să găsim o cale de a ne mișca în continuare mâinile și picioarele. Învățăm să rămânem funcționali.

Etapa de adaptare se produce indiferent dacă ne place sau nu. Scopul ei este acomodarea. Este deprinderea noilor abilități de care avem nevoie pentru a rămâne la suprafață, având în vedere prin ce trecem. Înseamnă că învățăm să trăim fiecare clipă

„Așa cum spune legenda,
când Pasărea Phoenix
renaște din propria cenușă
este mult mai frumoasă
decât înainte.”

DANIELLE LAPORTE

pe rând şi să existăm. Facem primii paşi din etapa de adaptare încă aflându-ne în etapa de declin. În principiu, trebuie să începem să schimbăm, să ne adaptăm şi să ne recalibrăm viaţa imediat după eveniment. De obicei, dacă evenimentul este unul major, acest moment devine piatra de hotar din viaţa noastră, între ce a fost înainte şi ce este după.

Aşa a fost în cazul meu şi în al numeroaselor persoane cu care am lucrat. Vieţile se împart în două. Pentru mine, piatra de hotar este moartea mamei mele. Şi separă viaţa mea cu ea, de viaţa mea fără ea.

Mama

Îmi amintesc că a doua zi după ce mi-am pierdut mama m-am dus cu maşina la casa de la marginea lacului şi am rămas uluită să văd că restul lumii mergea mai departe, ca de obicei. Planeta continua să se învârtească. Luminile semafoarelor continuau să se schimbe. Existau ştiri. Radioul continua să cânte. Lumea mea se dezintegrase şi pe urmă se evaporase într-o singură clipă. Acum Lesley era aici şi pe urmă Lesley nu a mai fost aici. Aveam mamă şi pe urmă mama a murit. Mama nu a meritat să moară aşa. Timpul mamei pe pământ nu se terminase. Eu mai aveam încă nevoie de ea.

Mama mea, Lesley, a fost bună, iubitoare, devotată, credincioasă, generoasă, îngăduitoare, iertătoare şi plină de spirit de sacrificiu. A fost inteligentă, nostimă, foarte muncitoare, răbdătoare, tenace şi delicată. Lesley a fost o bună ascultătoare. Atenţia pe care ţi-o acorda strălucea ca un far pentru toţi cei cu care stătea de vorbă. Oamenilor le plăcea să discute cu ea. Încrederea ei tăcută în viaţă şi credinţa îi reconfortau deopotrivă pe cei tineri şi pe bătrâni. Pentru nepoţii ei a fost „bunicuţa"

activă, stăpână pe situație, devotată și dedicată. Nepoții o adorau. Mama a fost și curajoasă. A fost un înger păzitor.

În furtuna din adolescența mea, psihologi câți să umple o sala întreagă i-au spus mamei, în fața mea, că trebuia să mă lase pe cont propriu, că eram o cauză pierdută. „Trebuie să o scoateți afară din casă," i-au spus. „Nu va supraviețui până la optsprezece ani. Trebuie să învețe să suporte consecințele propriului comportament. Trebuie să începeți să vă distanțați de ea chiar din acest moment." Mama s-a uitat în ochii acelor psihologi și le-a spus cu voce calmă, dar fermă și puternică: „Vă mulțumesc pentru sfat, dar nu. Nu voi renunța niciodată la fiica mea. Va răzbi până la urmă. Vom răzbi împreună." Apoi m-a luat de mână și am ieșit.

Convingerea mamei mele, credința, încrederea ei în mine și iubirea necondiționată sunt explicația și cauza începutului recuperării mele. La început, m-am făcut mai bine pentru ea și pe urmă am început să mă vindec pentru mine însămi. Mama mi-a promis că într-o zi mă voi întâlni cu propriii mei copii. Că voi avea un viitor. Că îmi voi găsi drumul. Mi-a spus că lupta mea îi va ajuta într-o bună zi și pe alții. „Toate acestea nu ți se întâmplă degeaba, Robyne," mi-a spus ea. „Povestea vieții tale îți va îngădui să-i ajuți pe alții. Vindecarea ta va fi un exemplu – că nu este niciodată prea târziu sau că un adolescent nu este niciodată pierdut definitiv, că își mai poate încă salva viața. Te voi iubi cu toată inima pe acest parcurs. Te afli deja pe acest drum, micuța mea," mi-a spus.

Dacă iubirea unei mame ar putea preveni suferința, iubirea mamei mele m-ar fi ferit de toate durerile de pe lume. Ceea ce poate face iubirea unei mame este să hrănească speranța. Ea poate ocroti acea luminiță din sufletul nostru. Ea s-a ridicat

în apărarea mea şi i-a spus lumii nu, când lumea a decretat că lupta mea se încheiase. Sunt fiica lui Lesley.

Cât de mult am urât fiecare clipă de viaţă fără mama, după ce a murit. Timpul despărţii se acumula secundă cu secundă. Cât m-am aflat în etapa de declin, noţiunea de adaptare mă făcea să sufăr cumplit, era complet neplauzibilă. Eram pregătită şi doream să trăiesc în întunericul durerii şi furiei mele. Adolescenţa mă învăţase să tac şi să mă blindez. Nu aveam să-mi mai revin din aşa ceva. Dacă mi-aş fi revenit, ar fi fost ca şi când aş fi trădat-o pe ea sau dimensiunea pierderii mele. Nu aveam să mă adaptez. Aşa cum am mai spus în această carte, am supravieţuit multor încercări, dar de această dată spuneam că nu voi mai reuşi. Nu-mi puteam creşte copiii fără mama. M-am proptit bine pe picioare şi i-am spus lumii cu toată forţa mea, „du-te dracului." Am simţit o furie precum aceea pe care o înăbuşisem în primele episoade de bullying în grupa mare de la grădiniţă şi eram pregătită să dezlănţui iadul. Nici măcar nu-mi păsa pe cine loveam în cale.

Ah, dar stai: eram de serviciu cu maşina. Trebuia să duc copiii la şcoală. Pe urmă trebuia să gătesc pentru cină. Şi pe urmă trebuia să pun rufele la spălat. Şi pe urmă trebuia să-i duc la baschet. Şi în sfârşit trebuia să bag copiii în pat şi să le citesc poveşti. Şi să scot câinele la plimbare. Durerea mea, sub formă de colaps mental şi explozie comportamentală, trebuia să mai aştepte. După înmormântarea mamei, am decis că trebuia să-mi amân pierderea minţilor. Trebuia să funcţionez în continuare, pentru că ea ar fi dorit să aibă nepoţii ce să mănânce. Mi-am spus toate acestea. Singurul lucru care m-a ţinut în funcţiune a fost ideea că aşa ar fi vrut mama şi că ea ar fi avut anumite aşteptări legate de cum să îţi iubeşti copiii.

La scurtă vreme după șocul pierderii ei, mi-am dat seama că începusem deja să mă adaptez. Mama mă pregătise toată viața pentru perioada când vom fi despărțite. Mă învățase cum să fiu o mamă care își iubește copiii mai mult decât este necesar pentru evoluție. Mi-a transmis valorile familiei noastre. Părinții mei au creat un cămin plin de iubire, în care am învățat importanța muncii asidue, a bunătății și atitudinilor corecte. Mama a reușit și să aleagă soțul potrivit pentru ea și cel mai bun tată pentru mine. Părinții mei au fost căsătoriți aproape patruzeci de ani. Tata a fost exact persoana de care am avut nevoie. Ea l-a pregătit și pe el. El și cu mine ne vom apropia mai mult decât ne-am fi închipuit vreodată. El va străluci ca un bunic care va păstori următorul clan al familiei Hanley. Nepoților le va fi bine. Mie îmi va fi bine. Nouă ne va fi bine. Eram bine pregătiți. Ne-a pregătit ea pentru asta. Mama m-a învățat că sunt capabilă să fac lucruri grele.

Am început să fac în minte inventarul fiecărei trăsături a mamei, pe care o preferam și pe urmă le-am transferat în suflet. Am creat un seif mental în care să pot păstra părțile ei. Mi-am construit o cale de a consolida existența ei în sufletul meu. Mama nu se va transforma într-o amintire. Mama există în fiecare aspect al vieții mele și al vieții nepoților ei.

Adaptarea pare la început contraintuitivă, dar ea devine, de fapt, parte a fiecărui nou pas pe care îl facem după adversitate. Viața continuă să existe și fiecare pas pe care îl facem este un act de adaptare. Primul loc în care mă duc atunci când am nevoie de adaptare este în mijlocul naturii. Este greu să te acomodezi cu ideea că viața merge mai departe. Luminile semaforului, evenimentele mondiale și societatea merg mai departe indiferente la durerea ta. Societatea nu manifestă empatie pentru pierderile noastre. Dacă societatea ar simți durerea pierderii

unei mame, nu ar bombarda undele hertziene cu reclame de Ziua Mamei. Dacă societatea ar cunoaște durerea copiilor pentru că nu mai au bunică, nu ar mai lipi peste tot imagini cu bunici care își îmbrățișează nepoții, ca și când toată lumea ar beneficia de așa ceva. Dacă oamenii ar ști cât este de paralizant să nu poți lua telefonul ca să-i telefonezi mamei sau să-i auzi vocea, nu s-ar mai plânge că iar a sunat mama! Dacă oamenii ar ști cum este să simți că mama nu te va mai strânge niciodată în brațe, nu s-ar mai plânge că trebuie să se ducă să o vadă. Dar slavă Domnului, există natura. Natura este reală. Natura este mare. Natura este primul nostru cămin. Natura arată compasiune și milă pentru durerea noastră. Natura lasă testamente despre puterea pierderii, a schimbării, acomodării și adaptării. Natura se înclină în fața durerii noastre cu nesfârșită blândețe, dacă o căutăm. Anotimpurile își continuă neîntrerupt succesiunea schimbărilor, a creșterii și descreșterii, făcând loc încontinuu pentru ceea ce este și ceea ce urmează. Există un anotimp pentru toate.

ETAPA DE RECUPERARE

Pentru a ne sprijini în descrierea etapei de recuperare, apelez la strălucita autoetnografie scrisă de Natalie St-Denis, proaspătă absolventă pe atunci. Nu o cunosc, dar când am dat peste lucrarea ei, m-am simțit inspirată. St-Denis scrie despre experiența ei în recuperarea identității sale indigene. Descrie poetic drumul recuperării ei, care a trecut prin mai multe etape: trezirea, cercetarea, adaptarea la cultura indigenă, recuperarea, apartenența și ivirea războinicului.[3] Pentru mine, acest proces prin care a descoperit cine este cu adevărat redă esența etapei

„Eu nu sunt ceea ce
mi s-a întâmplat.
Sunt ceea ce aleg să devin.”

CARL JUNG

de recuperare. Îi mulțumesc lui St-Denis pentru că a scris cu atât de mult curaj.

Mai întâi trebuie să ne dăm seama ce putem învăța din experiențele dificile (trezirea); pe urmă trebuie să cercetăm. La fel ca un detectiv, trebuie să căutăm răspunsuri la marile întrebări. Pe urmă putem cere ceea ce ne este de trebuință. Putem interioriza învățarea și creșterea, ceea ce vom duce cu noi mai departe. În fine, găsim și dezvoltăm capacitatea de a coexista cu trecutul și viitorul nostru, devenind războinicii capabili să facă în viață lucruri grele. Aceasta este, în esență, etapa de recuperare. Împletim la loc firele poveștii noastre de viață.

Ar putea fi dificil să separăm cine suntem de fapt, de ceea ce ni s-a spus despre noi înșine. Societatea stabilește norme și reguli; familiile cresc copiii respectând aceste reguli. Mă întreb cum ar fi arătat viața mea dacă nu aș fi crescut cu convingerea că, femeie fiind, se aștepta de la mine să termin școala, să mă mărit, să cumpăr o casă și să fac doi copii înainte de a împlini douăzeci și cinci de ani. Nu-mi amintesc să-mi fi spus cineva toate acestea în mod explicit, dar, într-un fel sau altul, am recepționat acest mesaj încă de la o vârstă fragedă. Cred că mama a încercat, de fapt, să mă învețe cu totul altceva, dar eu nu am ascultat. Eu ascultam dramele, filmele, poveștile pentru adolescenți și alte forme de mass-media. În loc să mă gândesc la viitorul meu ca membru independent și implicat al societății și ca cetățean al lumii globale, eu am crezut că trebuie în primul și în primul rând să mă mărit. Îmi trimitea acest mesaj inclusiv povestea creației, din copilărie: Eva a fost creată ca să-l slujească pe Adam. Nu prea există o altă poveste despre Eva, în afara celei legate de Adam. Există o lungă listă de convingeri care ne-au fost predate și care ne țin în înapoiere și de multe ori recurgem la aceste convingeri fără să fim conștienți, până

când intervine o criză. De obicei, abia după un eveniment major începem să reevaluăm, să reflectăm și să reparăm. Când nu mai avem altă șansă și trebuie să privim viața drept în față.

Etapa de recuperare ne provoacă să punem sub semnul întrebării ceea ce știm și să hotărâm cum vrem să continuăm. Dacă privim un eveniment advers ca pe o criză, iar criza o definim ca punct de cotitură, avem ocazia să facem trei lucruri: să persistăm, să facem o întoarcere sau să renunțăm. Putem persista și continua să lucrăm pentru a realiza ceea ce ne-am propus. Putem să abandonăm ideea inițială și să încercăm o abordare nouă. Sau putem să ne oprim. Putem hotărî că nu ne mai este de folos și trecem la altceva. Ideea este că în cele din urmă vom decide ce vom face în continuare. Ne recuperăm puterea în urma unei adversități.

Etapa de recuperare este deopotrivă înspăimântătoare și deosebit de atractivă. Este momentul când ne verificăm pe noi înșine, când ne gândim ce simțim cu adevărat în legătură cu anumite aspecte ale vieții noastre. Este etapa în care scriem partea următoare a poveștii vieții noastre cu intenție, scop și determinare. Este momentul când ne oprim pentru suficient de mult timp la capătul razei de explozie a evenimentului advers și facem un prim pas pe terenul nedistrus. Încă putem vedea dezastrul din urmă, dar vedem și teritoriul cel nou, care ne cheamă. Este o invitație blândă de a ne reconecta la sinele nostru autentic. Este reunirea binevenită a celui ce am fost înainte cu cel ce devenim după evenimentul advers.

Înțeleg totodată această etapă ca pe ocazia de a renunța la „boala de a face pe plac." Mulți dintre noi se luptă să facă pe placul altora sau își fac griji pentru ce vor crede alții despre noi. Să avem grijă mai întâi de noi înseamnă, la prima vedere, să fim egoiști, dar în realitate este exact invers. Să-ți cenzurezi

sinele autentic înseamnă să-ţi tratezi în mod greşit şi să-ţi neglijezi darurile, talentele şi esenţa. Lumea are nevoie de cine eşti tu cu adevărat.

În această privinţă oamenii îşi pun de obicei două întrebări: „Cine sunt eu?" şi „Cum ştiu că acesta este sinele meu autentic?" Cel mai bun răspuns al meu: prin încercări şi greşeli. Îmi place de asemenea următorul principiu călăuzitor: fă ceea ce contează cel mai mult, să conteze cel mai mult. Am făcut această declaraţie când am suflat în lumânări la aniversarea mea de patruzeci de ani – a fost o rugăciune adresată mie însămi, familiei mele, lumii. Începând din momentul acela îmi resetam priorităţile. Blestemate să fie ura, îndoielile, întrebările cu „de ce," stigmatul, negativitatea, scânteile. Puteţi trece prin viaţa mea, dar în gândul şi în inima mea nu veţi mai primi libertate şi găzduire.

Ca să poţi începe să te gândeşti la o reunire în scopul recuperării, îţi prezint un mod de a acţiona elaborat de Karen Benke, care te va ajuta să aplici acest mod de a gândi.[4]

Ce contează cel mai mult pentru tine?

- Mâinile mele se întind după...
- Picioarele mele aleargă spre...
- Privirea mea caută...
- Sufletul meu se întreabă dacă...
- Dacă vei deschide uşa sufletului meu, vei descoperi...

Poţi să-ţi pui de asemenea următoarele întrebări (sunt preferatele mele, la care cer să se gândească pacienţii într-o şedinţă de terapie):

- Care sunt priorităţile mele?
- În ce îmi investesc timpul şi energia? Se aliniază cu ceea ce contează cel mai mult pentru mine?

- Ce voi regreta că nu am făcut?
- Sinele meu de la vârsta de șapte ani cu ce s-ar mândri privind la sinele meu actual? Ce aș putea face ca să fie mândru?
- Ce sunt dispus să fac pentru cei dragi?
- Ce sunt dispus să fac pentru mine și nimeni altcineva nu poate face?
- Cum vreau să-și amintească oamenii de mine?
- Ce las în urma mea?

Ideea fundamentală a etapei de recuperare este că drumul tău îți aparține acum ție. Încotro te duci mai departe și ce faci în continuare este pe deplin și exclusiv sub controlul tău. Fă în continuare ceea ce este bine pentru tine. Iar dacă se întâmplă să nu faci ceva bun, încearcă să nu faci la rând două lucruri care nu-ți sunt de folos!

O altă cale de sprijin în munca din etapa ta de recuperare este să-ți stabilești puncte de reper în funcție de care să te asiguri că ești conectat la sinele tău adevărat și că îl respecți. Consultantul în probleme de dezvoltare și leadership Carley Hauck ne oferă opt căi de a fi sinceri cu noi înșine:

1. Păstrează alinierea între ceea ce simți și ai nevoie, pe de o parte, și ceea ce spui și faci, pe de altă parte.
2. Fă alegeri bazate pe valoare atunci când iei în considerare intuiția, cercetarea și imaginea de ansamblu.
3. Fă în fiecare zi ceva care reflectă nevoile, dorințele și valorile tale cele mai profunde.
4. Pledează-ți cauza și cere ce vrei.
5. Nu accepta niciun fel de abuz.

6. Renunță să-ți ghidezi comportamentul după dorința de a fi pe plac (fii imperfect de perfect și fii tu însuți!)
7. Stabilește-ți și menține limitele, în special cu privire la nivelul de energie în preajma căruia te poți afla sau pe care îl poți suporta.
8. Tratează-te cu bunătate iubitoare și compasiune atunci când îți este frică.[5]

ETAPA DE RIDICARE

Nu cred că timpul vindecă. Cred că timpul ne permite să facem loc, astfel încât durerea, suferința, rănile și eșecurile să coexiste cu viața noastră așa cum o cunoaștem astăzi. Etapa de ridicare are loc atunci când obținem acest echilibru. Atunci când acționăm conform valorilor noastre cele mai profunde și când alegem să trăim cu ele. Valorile fundamentale sunt extrem de importante pentru a ne trăi viața cu reziliență maximă; ele sunt busola care ne indică direcția în care vrem să mergem. Ele pun în lumină ceea ce reprezentăm, exprimând totodată caracterul nostru unic. Aceste valori ne vor dicta gândurile și comportamentele. Mă gândesc la ele ca la esența propriei persoane. Ele sunt dorințele sufletului tău, transpuse în viața de zi cu zi. Valorile tale te vor conduce spre viața pe care ți-o dorești, prin aliniere personală. Gândește-te cum vrei să te arăți și în cele din urmă, cum vei fi și cine vei deveni. Bill Watterson scrie: „Să-ți creezi o viață care reflectă valorile tale și care îți satisface sufletul este o realizare rară."[6] Eu cred că este rară, dar și pe deplin posibilă.

După un eveniment advers, trecem printr-un declin, apoi ne adaptăm, pe urmă ne recuperăm și pe urmă ne ridicăm cu valorile noastre intacte sau ușor modificate și consolidate.

Valorile noastre vor crește și vor descrește în mod firesc, pe măsură ce vom înainta în vârstă, ne vom maturiza, vom învăța și vom trece prin eșecuri, dar va exista o consecvență care, în cele din urmă, va învinge. Scopul ridicării este să conștientizezi aceste valori, precum și efectul evenimentelor, care vor consolida modul în care alegi să-ți trăiești viața. După ce am pierdut-o pe mama, am fost atrasă temporar într-o buclă negativă, care mă făcea să vreau să renunț la valorile mele și la lecțiile pe care le învățasem în viață. Faptul că duceam o viață bazată pe valori nu împiedicase ca lucrurile rele să se întâmple. Este posibil să nu identificăm un sens în trecutul nostru. Răspunsul la întrebările care încep cu „de ce" va fi întotdeauna evaziv. Dar cu siguranță ajungem, în cele din urmă, să alegem cum vrem să trăim, să existăm și să ne ridicăm după orice fel de adversitate. Darul cel mai de preț pe care i-l pot face acum mamei mele este să duc o viață bazată pe valori și să transmit aceste valori nepoților ei. Așa că, atunci când ne vom întâlni din nou, voi putea să-i povestesc lucruri de care voi fi mândră și să-i arăt că ceea ce a lăsat ea moștenire a continuat. Iubirea mamei mele a contat.

Dacă păstrezi în minte, pe primul loc, propriile valori, viața va fi mai ușor de gestionat. Este mai ușor să iei decizii ghidându-te după propriile valori. Ne găsim libertatea în disciplina unei vieți bazate pe valori – nu trebuie să ne gândim tot timpul la ceva și să ne întrebăm ce vor spune ceilalți. Decidem pe baza valorilor noastre. Știm, pur și simplu.

Asigură-te că valorile tale sunt într-adevăr ale tale și nu versiuni idealizate a ceea ce doar crezi că ar trebui să fie o valoare pentru tine. Brené Brown prezintă lista sa de valori în cartea intitulată *Dare to Lead: Brave Work. Tough Conversations. Whole Hearts (Îndrăznește să conduci. Prin muncă neînfricată,*

conversații dificile și implicare deplină). La fel ca și alți autori care au scris despre același subiect, inclusiv James Clear, autorul lucrării *Atomic Habits*,[7] Brown ne propune să alegem trei valori fundamentale, maximum cinci. Este momentul să revezi valorile pe care le-ai notat în Capitolul 6. În loc să te gândești la ele ca la zone de valori, redu lista la primele trei cuvinte care sunt cele mai importante (sau cinci). Aceste cuvinte formează mottoul tău personal. Includ aici câteva drept exemplu pentru cum îți poți forma propriul set de cuvinte care exprimă valori.

- Onestitate, Autenticitate, Bunătate
- Răbdare, Compasiune, Încredere
- Familie, Libertate, Sănătate
- Dreptate, Deschidere, Perseverență
- Respect, Muncă, Succes
- Unicitate, Utilitate, Viziune
- Vulnerabilitate, Bunăstare, Angajament necondiționat

Care sunt valorile tale călăuzitoare? Cum ar arăta setul tău de valori? După ce ți-ai stabilit lista scurtă, ia o pauză. Gândește-te dacă acestea sunt valorile tale adevărate sau valorile pe care crezi că ar trebui să le ai. Este posibil să fii nevoit să-ți revizuiești lista de mai multe ori. Nu te judecă nimeni. Gândește-te la acest exercițiu ca și când i-ai atribui sufletului tău limba pe care o vorbim noi, pământenii. Aici nu există corect și incorect. Sufetul tău nu trebuie să respecte regulile pământene!

Etapa de ridicare este aceea în care ajungem pe partea cealaltă a evenimentului advers, transformați. Nu ne putem întoarce la ceea ce am fost înainte de eveniment – acel fel de a fi nu mai este posibil. Este în regulă să fie așa. Cred că este important să notăm aici și că adversitatea după care ne revenim ar putea fi ceva ce am făcut chiar noi. Și acest lucru este în

ordine. Indiferent cum s-a întâmplat sau cine este răspunzător, scopul este să mergem înainte. Dacă rămânem cu vinovăție, rușine și regret nu ajută pe nimeni. Uneori, cel mai important act de ridicare este să te ierți pe tine însuți. Te-ai ridicat din ziua de ieri și o accepți pe cea de astăzi. Contează nu ceea ce ai făcut sau ce ai fost, ci cum te prezinți azi, chiar în acest moment. Nu avem decât momentul prezent.

Andrew se întoarce

Ce se poate întâmpla dacă ne ridicăm din trecut și devenim prezent? Am să vă povestesc despre încă unul dintre studenții mei preferați, Andrew. A participat la mai multe dintre cursurile mele de psihologie și, spre deosebire de Alissa, care era foarte silitoare și nu lipsea niciodată, Andrew se așeza în spate și părea a fi întotdeauna cu mintea în altă parte.

După un curs, m-a oprit în drum spre ieșire și mi-a spus că renunța. Chiar dacă nu-i mai lipseau decât puține credite până la absolvire, nu-și mai găsea motivația de a continua. Era epuizat fizic, mental și emoțional. Deși până atunci avusese succes la facultate, se izbise de un zid. Spre deosebire de colegii lui, Andrew muncea cu normă întreagă și făcea voluntariat, pe lângă participarea la programul școlar integral. Obosise. Simțea că nu era în stare să încheie semestrul. Mi-a mărturisit că nu simțea cu adevărat că universitatea era pentru el.

Am discutat mult cu studenții despre acest subiect! Mulți dintre ei nu cred că locul lor este în învățământul superior. După părerea mea, acest lucru se întâmplă pentru că universitatea nu este făcută pentru cei din afara pătrățelului. Sistemul lucrează pe principiul replicării. Studenții excepționali devin de obicei profesori cărora le place să predea unor studenți excepționali cum au fost și ei.[8]

„Nici tu, nici eu, nimeni
nu va lovi la fel de dur
ca viața. Dar nu este vorba
despre cât de tare lovești.
Este vorba despre
cât de tare poți fi lovit și
totuși să mergi mai departe,
cât poți să încasezi, după
care să mergi mai departe.”

SYLVESTER STALLONE
ÎN ROLUL LUI ROCKY BALBOA

Dar nu se întâmplă așa de fiecare dată. Știu o mulțime de profesori minunați care doresc din tot sufletul să-și sprijine studenții, indiferent de unde vin aceștia sau de aspirațiile lor academice. Am lucrat alături de mulți dintre ei și cunosc prea mulți pentru a-i numi aici, dar Nicole Campbell de la Western și Alison Flynn de la Ottawa trebuie neapărat menționați! Cu toate acestea, ca în orice sistem, există oameni care vin din contexte diferite și care ar putea să nu împărtășească un punct de vedere incluziv. Unele cadre universitare nici nu se uită la o abordare de nivel mediocru a studiilor universitare. Altele cred că studenții nu ar trebui să și muncească în timpul studiilor. Ar trebui să fie doar studenți, cu normă întreagă. Dacă privim prin lentila echității, pentru mulți studenți acest lucru nici nu este posibil. Au nevoie să lucreze, ceea ce nu-i scutește de participarea la cursuri.

În ziua aceea am discutat deschis cu Andrew pe coridor. Am făcut tot ce am putut ca să-l încurajez să continue.

„Trebuie să te odihnești, nu să pleci," i-am spus. „Mulți ne-am izbit de acest zid înaintea ta. Știu cum este. M-am izbit și eu de multe ziduri. Când te apropii de linia de finiș, când te simți obosit și epuizat, când să renunți este singurul gând reconfortant care îți poate trece prin cap, atunci trebuie să găsești o cale de a termina pur și simplu, indiferent ce s-ar întâmpla. Te înțeleg, Andrew, dar trebuie să mergi mai departe. Trebuie să te aduni, să elimini varianta renunțării și să-ți găsești drumul de întoarcere."

I-am cerut să-și regăsească conexiunea cu propriul „de ce" – motivul pentru care se afla acolo, în primul rând. Voia să-și ia diploma ca să poată deveni ofițer de poliție. L-am încurajat să se concentreze asupra acestui lucru. Andrew m-a ascultat. Și până la urmă și-a obținut diploma.

După mai mulți ani, am avut bucuria să primesc vești de la Andrew, care avea nevoie de referințe pentru cererea de intrare în poliție. S-a gândit că eu eram singura de la universitate care mi-aș fi amintit de el. Mi-am amintit de el într-adevăr și am fost onorată să-i dau recomandarea. Andrew avea înclinații reale, puterea de a duce ceva la bun sfârșit și disciplină. Este nevoie de o personalitate puternică pentru a te decide și apoi a te răzgândi. Am discutat mult la telefon cu cel care voia să-l recruteze. I-am explicat cât de extraordinar a fost faptul că Andrew a reușit să se întoarcă din punctul în care era gata să renunțe.

După câteva luni am primit de la Andrew un bilet minunat, în care îmi spunea că a fost angajat ofițer de poliție. Și-a atins țelul. Andrew a părut întotdeauna capabil să-și regăsească drumul.

Câțiva ani mai târziu, după ce pierdusem contactul cu el, am primit în cutia de scrisori de la universitate o scrisoare de mulțumiri. Andrew fusese decorat pentru rolul esențial pe care îl avusese în dejucarea unui atentat la un liceu, care s-ar fi putut solda cu împușcături. Prin munca lui, Andrew salvase vieți și prevenise o tragedie inimaginabilă. După ceremonia de decorare, Andrew mi-a spus că s-a gândit la cum devenise ofițer de poliție. Mi-a povestit o discuție cu un profesor de liceu care îi spusese că nu va reuși niciodată să facă nimic. Gândul la profesorul care îl anihilase i-a adus aminte de discuția noastră – de mesajul opus. Îmi plesnea inima de mândrie pentru el!

Am restabilit legătura și am aflat că, așa cum se întâmplă în majoritatea poveștilor despre reziliență, în viața lui de după universitate nu curseseră lapte și miere. A avut pe parcurs eșecuri, dezamăgiri și pierderi. După ce a devenit, în cele din urmă, ofițer de poliție, a trecut prin provocări importante,

începând cu expunerea directă la traume, chiar din primele clipe, când a intervenit în cazul sinuciderii unui tânăr. Dar Andrew a reușit să-și revină după acest caz.

Ceea ce îl face pe Andrew un polițist excepțional este faptul că simte. Investește timp și dedicație pentru a recunoaște umbrele și eșecurile și, cu toate acestea, continuă. Și-a revenit după interviuri ratate la poliție, traume și multe alte provocări. Și făcând ceea ce face, revenind după tot felul de adversități, s-a aflat acolo unde trebuia să fie pentru a salva nenumărate vieți în ziua aceea, la liceul din localitate. Ah, și întâmplător, liceul era chiar acela unde un profesor îi spusese cândva că nu va fi în stare de nimic. Iar profesorul era încă acolo.

Din fericire, Andrew a făcut ceva ce profesorul acela nu ar fi crezut că ar fi fost în stare. S-a ridicat la înălțimea provocării și a reușit.

„Valoarea ta nu scade pentru că cineva nu este în stare să vadă cât valorezi.”

CAPITOLUL 13

VALOAREA

În introducere te-am invitat să-ți clarifici cu ce intenție citești această carte. Ce sperai să explorezi, să afli sau să descoperi? Să ne oprim un moment și să revenim la această intenție. Exista în această intenție ceva ce ține de sentimente sau emoții? Poate voiai să simți ceva în alt fel sau să începi să simți ceva din nou, după o pierdere. Poate voiai să știi mai multe despre originea acestor emoții importante, ce par să-ți cotropească inima și capul. Sau poate te-ai întrebat dacă alții simt la fel de mult ca tine sau dacă simt că nu abordează corect nici reziliența, nici viața. Poate n-ai vrut decât să știi ceva mai multe despre reziliență, în general. Sentimentele și emoțiile sunt de obicei în capul listei de lucruri pe care oamenii vor să le înțeleagă și să le gestioneze mai bine. Plus că există o legătură cu ceea ce simțim și cu sentimentul propriei valori.

Deseori în munca mea cu oamenii, fie în cadrul unor organizații mari, fie în consultațiile individuale, observ tipare sau tendințe care par să aibă o legătură mai mare cu experiențele noastre comune, de ființe umane, decât cu rolurile sau

funcțiile pe care le avem. De exemplu, săptămâna aceasta am stat de vorbă la telefon cu un lider de top care, în mod obișnuit, încasează un salariu anual de peste un milion de dolari, iar el mi-a spus că simte că munca lui nu contează. Mi-a mărturisit că în permanență are senzația că nu face destul. M-a întrebat: „Sunt bun în ceea ce fac?" Mai apoi, discutând cu o prietenă la prânz, mi-a spus că se simțea blocată în ideea că munca ei nu contează. Cui îi pasă, de fapt, cât timp petrec copiii mei în fața unui ecran? s-a lamentat ea. Chiar contează acest lucru, Robyne? m-a întrebat rugătoare. Va fi suficient ceea ce fac eu ca părinte? Sunt o mamă destul de bună? În aceeași zi, într-o întâlnire pe Zoom cu administratorul unui district școlar, acesta mi-a spus că avea impresia că nimeni nu-i va citi raportul, oricum, așa că, avea munca lui vreo importanță? Le putea fi de folos elevilor și profesorilor? Era el persoana potrivită pentru munca respectivă? Ideea că nu suntem pe măsură reapare tot mereu.

În Partea a II-a a acestei cărți am prezentat barierele exterioare reprezentate de stres, frică și stigmat, precum și legătura lor cu reziliența. O altă zonă pe care voiam să o explorez aici pentru tine este rolul stimei de sine sau al propriei valori. Văd, în activitatea mea, că sentimentul stimei de sine și al propriei valori influențează ceea ce simțim și în cele din urmă modul cum ne prezentăm în viață.

Cred că există o relație între sentimentul că nu suntem suficient de buni sau că nu facem destul, specific culturii noastre și capacitatea de reziliență. Suntem obosiți și nesiguri din cauza listelor cu ceea ce avem de făcut, tot mai lungi față de cele cu sarcini deja îndeplinite. Suntem blocați într-un tipar de acțiune pe pilot automat în cea mai mare parte a vieții, până când ceva iese prost.

Te invit să-ți iei un răgaz pentru a revizui ideea de a fi și a face suficient și pentru a cerceta ideea propriei valori. Unde simți că ești mai valoros, în a face, a performa, a concura? Ce încerci să câștigi, sentimentul valorii sau liniștea? Întâlnesc o mulțime de paradoxuri în activitatea mea. Văd oameni care vor să se însănătoșească urându-se pe sine. Care se acoperă de rușine pentru a se vindeca. Care se ajută singuri să dobândească stimă de sine. Realitatea este că trebuie să încetăm de a ne mai epuiza. Trebuie să oprim cursa permanentă în care suntem prinși și să începem să ne reconectăm cu prezentul. Trebuie să organizăm o revoltă personală împotriva vârtejului de gânduri care ne spun că nu suntem suficient de buni. Probabil că faci tot ce poți cu instrumentele de care dispui. Trebuie să întrerupi spirala pe care te mâni de unul singur, ca să dobândești valoare. Altfel aceasta te va slei. În rezervorul tău nu va mai rămâne nimic pentru viață. Cei mai mulți oameni ar fi capabili să treacă prin momentele adverse care intervin în mod obișnuit, dacă și-ar cunoaște propria valoare și nu și-ar seca rezervele emoționale în mod inutil sau nu atât de des.

CUNOAȘTE-ȚI PROPRIA VALOARE

Un prieten a suferit o pierdere personală și o tragedie care pe cei mai mulți i-ar îngenunchea. Mi-a mărturisit odată că erau zile când n-ar fi vrut să aibă decât de dus gunoiul și de spălat rufe. Voia să spună că ori de câte ori apare ceva frumos, extraordinar sau plăcut – de fapt, orice experiență pozitivă – i se frânge inima pentru că soția lui nu este acolo, să fie împreună. Iar când lucrurile sunt grele, triste sau înspăimântătoare, când simte nevoia să fie în cuplu, să fie alinat sau îmbrățișat, ea nu este acolo nici atunci.

Prin urmare, are nevoie de zile când nu se întâmplă nimic deosebit de bun sau de rău, pentru a reuși să-și tragă sufletul și să-și recapete puterea, așa încât, atunci când vin zile interesante precum sărbătorile și momentele importante, să poată merge mai departe și să fie prezent pentru copiii lui. A continuat explicându-mi: „De aceea aștept cu nerăbdare zilele când trebuie să duc gunoiul și să spăl rufe – banale, simple, un lucru căruia să-i pot face față." Prietenul meu a învățat devreme că simțea nevoia să trăiască momente în care se simțea în regulă și atât.

Și, cu toate acestea, oamenii încearcă permanent să-l înveselească și îi spun să găsească un sens în pierderile lui. Când vorbesc despre el, îi aud spunând lucruri precum: „Este prea tânăr ca să fie văduv"; „Copiii au nevoie de o mamă"; „Va fi bine de îndată ce își va găsi pe cineva." Eu cred că oamenii exprimă asemenea păreri slab disimulate pentru a-și alina disconfortul lor, nu pe al lui.

Ceea ce transformă experiența prietenului meu într-un exemplu este faptul că, în mijlocul marii lui dureri, sentimentul valorii personale rămâne neschimbat. Este statornic. El știe că nu este pedepsit de viață. Știe cine este și ce nevoi are. Acționează dintr-o poziție de siguranță permanentă cu privire la faptul că este în regulă și că va fi în regulă.

Cel care își cunoaște propria valoare și care este prezent în propria viață indiferent de loviturile pe care le primește dovedește puterea capacității de reziliență și de a se ridica.

Prietenul meu nu este o victimă. Își trăiește viața așa cum crede el de cuviință. Tragedia l-a învățat să nu asculte zgomotele din afară. Nu este afectat de oamenii de pe margine. Nu înseamnă că nu îi pasă de oameni; dar nu îi pasă de părerea lor despre viața lui. Zilele în care trebuie să ducă gunoiul și

să spele rufe îi pot servi întotdeauna ca un prețios sanctuar. Îl admir pentru acest lucru.

Unul dintre cele mai dificile lucruri pe care le avem de făcut în viață este să ne cunoaștem valoarea, în străfundul ființei noastre și să credem cu tărie în ea. Cred că atunci când ne-am născut am știut cât valorăm sau cel puțin nu ne-am pus valoarea sub semnul întrebării. Cât suntem copii știm, din naștere, că suntem prețioși, că suntem speciali. Dar, pe măsură ce creștem, începem să punem sub semnul întrebării această convingere fundamentală: sunt cu adevărat valoros?

Societatea a stabilit că valoarea personală este ceva ce trebuie dobândit, câștigat sau dovedit. Ni se cere să fim extraordinari în absolut toate domeniile – la locul de muncă, în viața de familie, în activitățile extraprofesionale și chiar în bunăstarea personală. Această cursă contra cronometru în căutarea aprobării din partea celor din jur ne rănește natura umană. Să păstrăm sentimentul profund al valorii personale devine mai greu ca niciodată. Iar dovada este faptul că părem a nu avea destul din ceea ce nu ne este de trebuință. În ciuda tuturor bunurilor materiale, aprobărilor și laudelor, simțim că ne lipsește ceva. Pentru că nu ne trebuie totul, de fapt, nu vom avea niciodată destul, deoarece nu acesta este remediul. Antidotul constă în a ne reconecta cu propria valoare. Iar pentru a face acest lucru, putem începe prin a ne întoarce la stima de sine. Există o legătură între stima de sine și reziliență. Avem nevoie să credem că merităm să ne simțim bine și să fim bine.

STIMA DE SINE ȘI PROPRIA VALOARE

Stima de sine este o industrie de miliarde de dolari. Gândește-te numai la ceea ce îți vinde lumea ca să te facă să te simți

mai bine. Societatea distruge oameni prin comparații sociale și apoi le oferă soluția. Gândește-te la reclamele produselor pentru corp Axe. Femeile sunt tratate ca obiecte, bărbații ca zei, produsele ca instrumente care îi fac pe bărbați irezistibili pentru femei. Gândește-te acum la linia produselor Dove. Se vinde ideea că femeile ar trebui să se simtă frumoase indiferent de talia, culoarea și forma corpului lor. Campania pentru frumusețe reală a firmei Dove duce un război cu societatea care pune presiune pe femei pentru a arăta într-un anumit fel. Ironia este că Dove și Axe sunt proprietatea aceleiași companii-mamă, Unilever. Distruge omul și pe urmă vinde-i remediul. Stima de sine scăzută este perfectă pentru capitalism și comerț. De aceea nu ne simțim niciodată suficient de bine. Societatea are de profitat atunci când noi suferim, așa că ni se vând mereu din ce în ce mai multe lucruri de care „avem nevoie."

Ca să ne recăpătăm puterea, trebuie să revenim la ceea ce gândim despre stima de sine. Cercetările efectuate de Gabor Maté oferă explicații utile despre cum trebuie să înțelegem relația dintre cum ne simțim și sistemul corporatist.

Maté a introdus ideea de stimă de sine contingentă și stimă de sine veritabilă. Stima de sine contingentă se bazează pe circumstanțe și realizări. Autorul folosește de asemenea termenul „stimă de sine condiționată." Ideea este că sentimentul propriei valori sau stima de sine se bazează pe forțe exterioare, precum validarea sau aprobarea, pentru a te putea simți bine cu tine însuți. Aici ajung majoritatea oamenilor. Să culegi flori, să obții like-uri, lucruri la modă, case mari, corpuri și familii perfecte, toate acestea sunt încercări de a resimți un nivel înalt de stimă de sine contingentă. Sentimentul propriei valori fluctuează puternic, este sporadic și înclinat spre prăbușire din

cauza dependenței de a obține acceptarea și aprobarea din partea lumii exterioare. Pentru Maté stima de sine veritabilă sau adevăratul sentiment al propriei valori este un punct de pornire consecvent, statornic și nefluctuant al cunoașterii propriei valori, care izvorăște din interiorul tău și nu din exterior. El este acolo întotdeauna. Intact întotdeauna. Maté arată că este un fel de oază pe care o ai în tine, unde găsești întotdeauna sprijin și un sentiment de iubire de sine necondiționată, chiar și în momente dificile.

Ca să ajungi la convingerea că ești bine așa cum ești și că poți fi rezilient la nevoie, trebuie să-ți revendici și să-ți aduci aminte de sentimentul veritabilei valori proprii. Maté îl numește revenirea la integritatea ta inerentă.[1] Alt om de știință, Kimberlu Miller, rezumă extradordinar explicând că îți revendici valoarea atunci când înțelegi și accepți că ești prețuit și că ai valoare în virtutea faptului că ești tu![2]

Lecțiile învățate

Într-o zi de iunie nu tocmai interesantă lucram în biroul meu de la universitate când am primit un telefon de la învățătoarea lui Jaxson. Mi-a spus candidă că o îngrijora faptul că lui Jaxson îi este foame la școală. „Trebuie să-i dați mâncare mai multă," mi-a spus ea. M-am simțit ca și când mi-ar fi aruncat masa de picnic în cap. Învățătoarea a fost blândă și respectuoasă, dar eu m-am simțit judecată. Nu mi-a venit să cred că fusesem atât de ocupată făcând diverse alte lucruri, încât micuțului meu îi era foame la școală. Mi-au trecut prin minte o mulțime de gânduri deodată. Jaxson este al treilea copil al nostru. Bineînțeles că era neglijat. Hunter, cel mai mare, lua prânzul din cutii cu hrană echilibrată, demne de reclamele de pe rețelele de socializare, la fel și Ava, dar Jaxson nu. Ce cădere zdravănă în dizgrație.

Ce fel de mamă eram? Gândurile mi se învălmăşeau şi m-am simţit asaltată de emoţii.

Mai aveam de stat câteva ore la muncă, aşa că mi-am pus muzică relaxantă şi am aprins difuzorul ca să-mi umplu biroul cu parfum de lavandă, citronela şi apă de ploaie. Nu s-a schimbat nimic. Am început să mă ung pe mâini, pe gât şi la tâmple cu uleiuri esenţiale. Nu s-a întâmplat nimic. Am făcut imediat o primă constatare. Uleiurile esenţiale nu fac decât să dea problemelor un parfum mai frumos. Biroul meu radia o atmosferă zen, dar în interiorul meu era un vârtej.

Venise vremea să acţionez invers! Când te cuprinde ameţeala şi te simţi îngrozitor, treci imediat la o acţiune opusă – cu alte cuvinte, fă opusul a ceea ce simţi. Eu mă simţeam neajutorată şi vinovată, de aceea acţiunea opusă însemna pentru mine să fac un plan şi schimbări cât mai curând posibil. Noul meu plan: să ajung acasă înaintea autobuzului şcolar, să-l surprind pe Jaxson când se întoarce de la şcoală, să-i spun că îl iubesc pentru că este cel de-al treilea copil al meu şi să-i promit că o lună de zile am să-i pregătesc felurile de mâncare preferate la prânz şi la cină, să-i cer iertare că nu am un album cu pozele lui din copilărie, să-i ofer stickul de memorie pe care am stocat majoritatea acestor poze şi să-i amintesc că nu este aici ca „piesă de rezervă" pentru fratele sau pentru sora lui, în caz că au ei vreo urgenţă medicală.

Da, iată ce are nevoie să audă, mi-am spus eu. Ei bine, exact aşa am făcut. Mi-am revărsat planul de acţiune opusă asupra unui Jaxson inocent, care tocmai se întorsese de la şcoală. Da, l-am luat cu totul prin surprindere! Am început cu: „Surpriză, mama a venit acasă mai devreme!" şi am terminat cu „Nu eşti piesă de rezervă pentru o urgenţă medicală!" Exact aşa cum plănuisem.

Din fericire, Jaxson este o bucurie de copil, nesupărăcios și pus pe râs, care, în ciuda marii surprize, m-a privit fix în ochi, și-a dat capul pe spate și m-a întrebat blând: „Te simți bine? Despre ce este vorba?" Ava nu s-a arătat mișcată, s-a întrebat cu glas tare dacă ascultasem lectura vreunei cărți noi sau vreun podcast și a continuat să se pregătească pentru gimnastică. Jaxson însă ținea neapărat să știe dacă mă simțeam bine. I-am spus că îmi spusese învățătoarea că îi era foame la școală. Jaxson mi-a răspuns că în dimineața aceea se grăbise, luase numai câteva înghițituri din brioșele pe care le făcusem cu o zi înainte pentru gustare și prânz. „Mama, copiilor celorlalți le-au plăcut foarte mult brioșele, așa că le-am dat și lor. De aceea mi-a fost foame azi. Nu-i mare scofală!"

Am trecut brusc de la sentimentul de mamă îngrozitoare, bună de nimic, nenorocită, la mama emoționată, care plesnește de bucurie să afle această veste. „Vrei să spui că celorlalți copii le-au plăcut brioșele mele?" am strigat. M-am simțit instantaneu copleșită de mândrie și de un profund sentiment de împlinire. *Da!* mi-am spus. *Celorlalți copii le-au plăcut brioșele mele! Victorie!* Pe urmă m-am oprit. *Bună treabă! Stai așa, Robyne,* mi-am spus. *M-am schimbat emoțional cu 180 de grade în mai puțin de zece secunde. Nu e în regulă...*

Când gândurile, emoțiile și comportamentul saltă de colo-colo ca la Flipper, ia o pauză. Trage aer în piept adânc și întreabă-te: „Ce poveste îmi spun acum?" Îmi spusesem toată după-amiaza, după telefonul învățătoarei, că eram o mamă care lucrează, neglijentă și ocupată, care scăpa bila de fiecare dată. Nu mă descurcam în viață suficient de bine. Îmi dezamăgeam copiii. Nu mă puteam descurca cu cariera și copiii în același timp. Eram o glumă.

Dar de îndată ce am auzit că celorlalți copii le-au plăcut brioșele (stimularea stimei de sine contingente), m-a cuprins exaltarea. Lumea m-a validat prin faptul că le-au plăcut copiilor brioșele mele! Notă pentru sine: Sentimentul valorii proprii nu ar trebui să fie influențat de faptul că le-au plăcut copiilor brioșele mele! Din fericire, încrederea exprimată de ochii lui Jasxon când m-a întrebat dacă mă simțeam bine mi-a arătat că el știe exact că valoarea mamei lui nu are legătură cu cutiile cu hrană echilibrată.

Când ne concentrăm asupra lumii exterioare și depindem de ea pentru sentimentul propriei valori, înseamnă că în lumea noastră interioară este haos. Ne vine greu să ținem ritmul. Părem lipsiți de autenticitate. Stima de sine pare fluctuantă și temporară. Sentimentul propriei valori depinde de cât de bine gândește lumea despre noi – iar judecata lumii nu este blândă. Prin urmare, pentru a ne păstra seninătatea și a avea un sentiment al propriei valori, practic și sustenabil, verifică des poveștile pe care ți le spui tu însuți. Dacă constați că aceste povești nu sunt favorabile, poți încerca să le rescrii apelând la exercițiul următor.

1. **Identifică-ți convingerea falsă printr-un nume.** Pune-o sub lumină. Denumește-o. Poate vei observa că îți spui singur că nu meriți acest rezultat pozitiv sau să fii fericit: în acest caz convingerea falsă este „Nu merit." Sau poate că îți spui că nu ești suficient de bun: convingerea falsă este „Nu mă integrez." Alt exemplu ar putea fi: „Sunt prea emotiv sau nebun": convingerea falsă este „Am defecte."
2. **Dizolvarea și redefinirea.** Este situația în care accepți rolul de observator și devii detectiv. Unde este dovada acestei convingeri greșite? De unde vine aceasta? Scopul

este să identifici proveniența, dacă poți, să demistifici sentimentul și să încerci să treci la fapte. De exemplu, „Nu sunt atlet": în regulă, deci nu te vezi ca un atlet, dar de unde vine această judecată? Poți face diferența dintre sentiment și situație? Au atleții din definiția ta un anumit tip de corp? Poți să lărgești definițiile? Caută dovezi despre ce este un atlet, într-o manieră holistică. Alt exemplu este: „Mi-e rușine de greșelile mele," care presupune convingerea falsă că te identifici cu greșelile tale sau că ești permanent la pământ. În regulă, deci ai făcut *într-adevăr* o greșeală, dar tu nu ești acea greșeală. Așa cum am arătat mai sus, greșelile sunt evenimente, nu caracteristici. Ideea este să dizolvăm convingerea din cadrul sentimentului prin identificarea faptelor. Iar dacă faptele conduc într-adevăr la concluzia că acea convingere nu este falsă, atunci ai la dispoziție o alegere. Vei rămâne blocat în acel punct sau vei face ceva în această privință? Așa cum îi place lui Hunter să-mi amintească: „Dacă nu vrei să muncești pentru un lucru, nu te plânge că nu-l ai." Oh, înțelepciunea adolescenților!

3. **Creează noi experiențe sau dovezi.** Dacă nu ai fapte care să te ajute să dizolvi falsa convingere, atunci creează-le. Construiește experiențe și dovezi noi, care să te ajute să dezvolți convingeri mai folositoare despre tine. Rămânând la exemplul „Nu sunt atlet," scopul este să creăm o definiție mai amplă pentru „atlet" sau să identificăm niște căi de a exprima o convingere pozitivă, de exemplu: „Sunt o persoană căreia îi place mișcarea" sau „Sunt o persoană care apreciază ce înseamnă să fii puternic și flexibil." Pentru a consolida convingerea, rostește-o cu glas

tare. Este util să lăsăm mintea și urechile să primească mesaje capabile să ofere sprijin.

Dorește-ți ca asemenea povești să vină dinăuntrul tău, nu din partea societății. La începutul acestei cărți ți-am povestit părți din viața mea, care au contribuit să dezvolt un simț de sine dezastruos. În cele din urmă, trebuie să simțim și să știm că merităm să fim bine. Trebuie să fim atenți la poveștile noastre, pentru că tonul lor este corelat cu sentimentul propriei valori. Lasă poveștile să reafirme și să respecte stima de sine veritabilă. Putem fi considerabil mai blânzi cu noi înșine, dacă spunem propriile noastre povești. Petrece timp reconectându-te la propria valoare, care își are originea în inima ta. Citatul următor te ajută să păstrezi această idee în centrul atenției: „Știu ce pun pe masă, așa că ai încredere în mine când spun că nu-mi este frică să mănânc singur" (autor necunoscut).

Ține minte, în virtutea faptului că ești aici, valoarea ta este deja perfect intactă. Vizitează acea oază din sufletul tău care știe de-acum că acesta este adevărul. Meriți să trăiești cu adevărul că îți cunoști propria valoare. Reziliența înflorește când știm că merităm să fim bine și să ne ridicăm din nou.

MARILE IDEI DIN PARTEA A IV-A

În Partea a IV-a am introdus cele patru căi sub forma modelului de traiectorie a rezilienței. Dispunând de un nivel de bază format din cinci piloni, o persoană se confruntă cu un eveniment advers. Acesta poate fi o lovitură strașnică sau o erodare treptată. Cheia este că primești această lovitură. Evenimentul sau experiența îți cere să treci la acțiune pentru a reveni la o stare de bine. Trebuie să revii la viață după această situație.

Cuvântul reziliență vine din latină, unde *resiliens* înseamnă „a-și reveni" sau „a se replia". Evenimentul trebuie să aibă un impact suficient de puternic pentru a te dărâma; pe urmă, depinde de tine să te ridici din nou. Alt mod de a privi este prin analogie cu un arc cu săgeți. Săgeata poate fi aruncată numai trăgând-o mai întâi înapoi. În acest fel capătă avânt. Mai întâi ne dăm în spate, apoi mergem înainte, mai puternici.

Prima cale este etapa de declin. Primești lovitura. Doare. Poate că te simți ușor șocat sau amorțit. Poate că nu-ți vine să crezi că se întâmplă așa ceva. Mai departe treci la etapa de adaptare. Viața merge mai departe. Este nedrept și crud că lumea nu se oprește nici măcar pentru o clipă, ca să te lase să-ți tragi sufletul, dar în etapa de adaptare înveți noi feluri de a fi. Durerea trăiește împreună cu noi când creștem. Urmează etapa de recuperare, când începi să accepți noua lecție și noul fel de a fi, ca parte a realității tale. Poate că nu-ți place, dar acesta este aici, iar tu mergi mai departe. Ultima cale este etapa de ridicare. Ești suficient de departe dincolo de evenimentul advers, încât să-ți dai seama că vei fi bine. Ai trecut printr-un nou eveniment de viață.

Îmi aduc aminte de o zicală veche care sună cam așa: corăbiile nu se scufundă din cauza apei din jurul lor; se scufundă din cauza apei care pătrunde înăuntrul lor. Dacă înțelesul acestei zicale este să-ți aducă aminte că nu trebuie să lași ceea ce se petrece în jurul tău să intre în tine și să te îngreuneze, cred că se poate referi și la etapa de creștere de după un eveniment advers. Când ajungem atât de departe, vedem că apa nu mai intră în barcă. Nu ne vom scufunda: până la urmă, o vom scoate la capăt.

În Capitolul 1 am ieșit pe poartă cu povestea rezilienței mele. Ți-am împărtășit temerea mea că s-ar putea să nu fi meritat să

fiu salvată. La vremea aceea, m-am luptat cu sentimentele care îmi spuneau că nu meritam acel miracol. Iar acum am norocul să lucrez cu o mulțime de oameni care au trecut deopotrivă prin ce poate fi mai rău și ce poate fi mai bun în viață. Unii dintre ei mi-au mărturisit că și ei și-au pus întrebări despre revenirea lor. Și ei au rămas să se întrebe de ce supraviețuiseră. Singurul antidot pentru acest tip de întrebare, după părerea mea, este să acceptăm că valoarea noastră nu este determinată de moralitatea noastră. Trebuie să schimbăm subtilul scenariu care ne spune că, dacă suntem buni, meritățm rezultatul pozitiv și dacă suntem răi, meritățm un rezultat negativ. Trebuie să acceptăm că viața își are cursul ei și nu suntem noi chemați să înțelegem toate mecanismele ei. Dacă ne aflăm aici, mai avem încă de muncit. Valoarea noastră este intactă. Noi toți, ca cetățeni globali, avem în mod egal valoare pe această a treia stâncă de la Soare.

CONCLUZII

FARURILE

Farurile sunt structurile mele preferate pe această lume. Mă vrăjesc grandoarea, frumusețea, rezistența și scopul lor. Farurile au priveliștea cea mai optimistă și spectaculoasă de pe pământ, deschiderea nesfârșită și întinderea apelor desfășurate la picioarele lor. Oriunde aș călători în lume, încerc să găsesc faruri. Jeff va depune mărturie cât sunt în stare să mă străduiesc!

Caz elocvent: odată, în luna iunie, ne-am dus în Insula Prințului Edward cu câteva zile înainte de începerea conferinței mele la Universitatea din insulă. Soțul meu mi s-a alăturat cu un entuziasm duios, încât timp de două zile am făcut înconjurul insulei cu mașina, în căutarea celor șaizeci și trei de faruri! Le-am descoperit aproape pe toate! Bănuiesc că cei de la firma care ne-a închiriat mașina au fost uluiți să constate câți kilometri am făcut cu mașina fără să plecăm de pe insulă, având în vedere că Insula Prințului Edward are numai 225 de kilometri lungime și 65 lățime maximă! Am străbătut aproape fiecare centimetru al insulei – de la cărările înguste

pe care merg vacile, departe în nord, până la punctul cel mai sudic, până la farul cel mai îndepărtat din est și înapoi la West Point, am vizitat fiecare far pe care am reușit să-l găsim, mare sau mic. Point Prim, Howards Cove, Panmure Island, Souris, East Point, West Point și North Cape. Îmi era inima vrăjită de istorie și de poveștile pe care îmi imaginam că le ascund acele faruri în turnurile lor.

Farurile îmi stârnesc un inexplicabil sentiment de confort și siguranță și le simt ca pe cel mai profund sentiment de legătură cu strămoșii mei. Strămoșii mei au părăsit Scoția la bordul navei *S.S. Rambler*, care a ajuns pe 20 iunie 1806 în Insula Prințului Edward, ca urmare a evacuărilor din regiunea scoțiană Highlands. Alți strămoși ai mei au supraviețuit evacuărilor refugiindu-se o vreme la Glasgow, dar în cele din urmă au ajuns tot în Canada, în 1926, la bordul navei *S.S. Montnairn*, care a acostat la Montreal pe 15 octombrie. Bunicul meu era copil când împreună cu tinerii și curajoșii lui părinți și cu frații mai mici au plecat din Portul Glasgow. Aflându-se pe punte, tatăl lui, James, l-a încurajat „să se uite bine," pentru că avea să fie ultima oară când își mai vedea bunicii sau pământul natal. La sosirea la Old Port din Montreal, a văzut nou construitul Turn cu Ceas al Marinarilor, care servea în același timp ca far călăuzitor către noul lui cămin. Rudele mele din partea tatălui s-au stabilit la Galt, Ontario, în timp ce rudele din partea mamei erau descendenți ai familiilor Stewart și Campbell din Murray Harbour, Insula Prințului Edward, unde au rămas mai multe generații. Deși au fost fermieri, au trăit în simbioză cu marea și farurile. Bunicul a lucrat la bordul unui feribot care transporta oamenii din insulă în Nova Scotia. Mi-a povestit că copiii din insulă nu numărau oi când voiau să adoarmă, ci razele de lumină ale farului din Murray Harbour. Mama obișnuia să-și petreacă verile pe Insula Prințului Edward după ce

părinții ei s-au stabilit în Ontario. Părinții mei și-au regăsit în cele din urmă drumul spre viață pe apă și tata a ridicat imediat o replică la scară redusă a unui far, care stă mândră la capătul pontonului lor. Farurile sunt cele care ne ajută să ne găsim drumul spre casă.

FARURILE TALE

Pe parcursul acestei cărți am urmărit să-ți împărtășesc ce știu despre reziliență și cum putem face față peisajului permanent schimbător al vieții fiecăruia dintre noi. Acum te voi ajuta să-ți găsești propriul far. Analogia cu farul este un indiciu pentru ceea ce căutăm și la ce suntem atenți. În ce îți regăsești direcția, conexiunea, rezistența și centrul de interes în viață?

Îmi place să cred că toți am avea de câștigat dacă am avea în inimă câte un far.

Bunicul obișnuia să spună că furtunile dispar dacă vezi farul. Viețile noastre vor fi inevitabil pline de furtuni, eșecuri și provocări. Dacă viața ta este grea, nu înseamnă că faci tu ceva greșit sau că ceva este în neregulă cu tine. Pur și simplu o cale ușoară nu există. Descindem cu toții din triburi de oameni care cunoșteau de mult acest adevăr. Toți am fost indigeni undeva. Viața a fost dură și în acel loc, de undeva, poate chiar mai mult decât atât, iar ei au rezistat. Faci parte dintr-un lung șir de oameni care au migrat pe acest pământ. Când ne reconectăm la origini, înțelegem cât de adânci ne sunt rădăcinile. Cunoașterea istoriei proprii este extrem de importantă. Strămoșii tăi au făurit-o. S-au adunat laolaltă. Au stăruit cu dârzenie. Au supraviețuit, iar tu te afli aici ca mărturie vie.

Ține minte, abia de curând, după ce ne-am stabilit și am început să ne simțim confortabil, nouă, ca societate, nu ne mai place greul. Ni se spune că nu ar trebui să resimțim niciun

„Când vezi lumina farului,
ignori restul mării.”

TERRI GUILLEMETS

disconfort. Ceea ce pur și simplu nu este adevărat și nici posibil. Ideea că ar trebui să evităm greutățile ne privează de propriul potențial și ne rănește sentimentul propriei valori. Fiecare dintre noi avem în viață capacitatea de a ne revendica sentimentul personal de a fi suficient de bine așa cum suntem. Vom supraviețui provocărilor așa cum au făcut și strămoșii noștri. Suntem dârji și curajoși în fața necunoscutului și schimbării. Vom continua să stăruim, să creștem, să greșim, să învățăm, să încercăm din nou, să cădem, să ne rănim, să ne adunăm, să ne refacem și să ne ridicăm. Suntem suficient de bine așa cum suntem. Întotdeauna am fost suficient de bine, pur și simplu în virtutea faptului că existăm.

Te invit să faci harta propriilor faruri. Ea îți va da imaginea clară a direcției în care vrei să mergi și îți va ascuți puterea de a te concentra. Energia va urma punctul asupra căruia te concentrezi. Ce mesaje călăuzitoare vrei să-ți stabilești, ca să-ți slujească drept puncte asupra cărora te vei concentra în călătoriile tale pe mările lumii? În timpul furtunii putem alege încotro privim și de ce ne agățăm pentru îndrumare și siguranță. Ești binevenit să împrumuți câteva dintre punctele asupra cărora mă concentrez eu și pe care le enumăr mai jos ca să te ajut să începi, dar te încurajez să descoperi ceea ce contează pentru tine.

Farurile mele

Frazele scrise cu litere italice îmi slujesc drept faruri, mementouri pentru perioadele când viața devine grea.

Când viața este grea: *Sunt capabil să fac lucruri grele.*

Când îmi este teamă de schimbare: *Barca stă în siguranță în port, dar scopul unei bărci nu este acesta.*

Când nu-ți vine să faci ceva: *Țelurile nu pot fi atinse dacă le urmărești doar atunci când ai chef.*

Când mă simt copleșită: *Totul va fi bine.*

Când sunt obosită: *Odihnește-te, nu renunța.*

Când mă tem: *Simte frica și învinge-o.*

Când îmi este rușine și sunt stânjenită: *„Te-am iubit în clipele tale cele mai urâte." (Romani 5:8)*

Când furtunile vieții sunt înspăimântătoare și impredictibile: *Deasupra norilor strălucește soarele.* Mâine va fi aici înainte să-mi dau seama. Încredere.

Când simt că nu sunt o mamă bună: *Sunt singura mamă pe care o au.* Nu contează cât de mult fac; contează cât de mult iubesc.

Când am nevoie de curaj: *„Dumnezeu este în mijlocul ei; ea nu se va clătina."* (Psalmi 46:5)

Când vreau să nu mai alerg: *Doar mergi mai departe! Fii disciplinată!* Alerg pentru bucuria mișcării, nu ca să mă pedepsesc.

Când sunt neîndurătoare cu mine însămi: *Nu poți fi sănătoasă urându-te.*

Când îmi este dor de mama: Mizpah *(cuvântul ebraic pentru conexiune, legătura emoțională dintre doi oameni despărțiți).* O voi reîntâlni cândva.

Când viața este atât de frumoasă încât doare: *Mulțumesc.* Mulțumesc. Mulțumesc. (Toate lucrurile bune sunt trei.)

Ia-ți acum răgaz să te gândești ce este valabil pentru tine. Când apar sentimentele și evenimentele, în fiecare nouă zi, pe ce te concentrezi? Ce te va călăuzi? Ce va deveni pentru tine un far? Eu practic această strategie de atât de mult timp, iar creierul meu este atât de puternic influențat de acest mod de a gândi, încât a devenit aproape un automatism. În neuropsihologie vorbim despre faptul că gândurile repetitive sapă șanțuri în creier. Fiecare gând este o reacție chimică propagată printr-un canal format din receptori și conectori. Când reacția se propagă pe acest traseu, experimentăm conștientizarea. Cercetările au demonstrat că, atunci când un anumit gând este repetat des, calea lui de propagare formează un șanț. Uluitor în legătură cu aceste șanțuri este că gândurile următoare vor reveni în mod automat la șanțurile cunoscute. Așa se explică faptul că gândirea în tipare este adânc înrădăcinată. Ea sapă efectiv șanțuri în materia noastră cenușie. Din fericire, prin intenție și repetiție putem crea șanțuri noi și, pe măsură ce acestea sunt folosite tot mai mult, cele vechi se șterg.

Sper pentru tine că în cele din urmă farurile tale vor deveni ceva natural, ca un reflex. În desfășurarea vieții, mintea ta își va aminti atât de repede noile feluri de a privi lumea, încât vei simți că farurile îți sunt prieteni vechi sau strămoși speciali, care îți vor da cuvinte blânde de alinare și te vor anunța că poți să mergi mai departe: *Totul va fi bine. Suntem cu tine. Nu ești singur pe drum.*

AFLĂ-ȚI PROPRIUL „DE CE" ȘI ÎȚI VEI GĂSI DRUMUL

Mai devreme în această carte, am vorbit despre înțelepciunea profundă a lui Viktor Frankl, psihiatrul care a supraviețuit

Holocaustului și care a lansat logoterapia. Frankl a explicat că nu putem evita suferința, dar că putem alege ce sens să-i dăm, cum să facem față și cum să mergem mai departe. Este important să observăm că a găsi un sens nu este același lucru cu a găsi speranță și optimism în fiecare suferință. Uneori nu există speranță și optimism. Esența logoterapiei este convingerea că trebuie să găsim un sens care să ne spună ceva nouă personal, iar ceea ce are sens depinde de noi. Scopul nostru nu este să găsim un sens întrebând „de ce"; a afla propriul „de ce" înseamnă mai degrabă să-ți descoperi țelul, să înțelegi ce înseamnă un anumit lucru pentru tine și cum să acționezi în consecință. Frankl a scris: „Viața nu devine niciodată insuportabilă din cauza circumstanțelor, ci numai din cauza absenței sensului și a scopului." El ne încurajează să ne cunoaștem gândurile și emoțiile în fața provocărilor și suferinței: „Într-un fel sau altul, suferința încetează să mai fie suferință în clipa când capătă un sens, cum ar fi acela al unui sacrificiu."[1]

În adolescență, când am fost internată în spital pentru o scurtă perioadă de timp, am fost convinsă că problemele mele, sau mai bine spus, lipsa mea de probleme în comparație cu alții, erau jalnice. Cine eram eu să simt atâta întunecime, când mă bucuram de atât de mult sprijin și de atâta iubire? Îmi aduc aminte că am citit acest fragment din Frankl:

> Ca să facem o analogie: suferința omului seamănă cu acțiunea gazelor. Dacă se pompează o anumită cantitate de gaze într-o încăpere goală, ea va umple încăperea complet, indiferent cât de mare este aceasta. Astfel, suferința umple complet sufletul omului și mintea lui conștientă, indiferent dacă suferința este mare sau mică. De aceea „mărimea" suferinței umane este absolut relativă.[2]

Durerea a umplut lumea mea întreagă și faptul că am înțeles acest lucru m-a ajutat să accept că suferința mea era suficient de reală încât să mă doară atât de rău. Orice te doare, te doare; orice te tulbură, te tulbură: totul este real. Nu te va ajuta să judeci acel ceva sau să-l pui sub semnul întrebării.

Am lucrat recent cu un grup de medici de la urgență, din Nova Scotia. În regiune avuseseră loc violențe. Fuseseră afectate mai multe comunități și pierderile de vieți omenești erau semnificative. Una dintre doctorițe mi-a spus că se jena să se simtă atât de tulburată, pentru că unii dintre colegii ei avuseseră de suferit mai mult decât ea. Simțea că întreaga situație era suferința altora. Ce drept avea ea să fie atât de tulburată?

Repet, dacă ne uităm la analogia lui Frankl, înțelegem că, indiferent dacă ceva îngrozitor ne lovește direct sau dacă suntem doar în marginea unui asemenea eveniment, suferința noastră este reală. Abordarea înțeleaptă este să-l recunoaștem și apoi să alegem cum îl vom folosi în așa fel încât să aibă un sens. Depinde de tine! Tu ești cel ce stabilește cursul pe care vrei să-l adopți în viață. Tu decizi ce are mai multă importanță.

Sunt plină de admirație și de respect pentru că omul care a îndurat o suferință ce depășește capacitatea umană de înțelegere în lagărele de concentrare a putut să scrie totodată despre importanța iertării și a iubirii: „Nu pot să uit nicio faptă bună făcută pentru mine și nu port ranchiună pentru niciuna rea."[3] Este nivelul suprem al rezilienței. Frankl a încheiat sublim lucrarea lui despre suferința umană, referindu-se la importanța iubirii.

Cum bine știi, cred în capacitatea omului de a fi rezilient. Cred că fiecare dintre noi își poate găsi resurse în propria înțelepciune pentru a depăși orice circumstanțe. Frankl este un exemplu perfect în acest sens. Activitatea și scrierile lui au

plantat în inima mea sămânța rezilienței atunci când am crezut că pierdusem orice speranță. Moștenirea lui pentru mine este modul de a vedea lumea plină de faruri. Și de aceea vreau să-i fac cunoscută activitatea cât mai mult posibil. Cartea lui, *Man's Search for Meaning (Omul în căutarea sensului vieții)*, va rămâne mereu preferata mea pe subiectul rezilienței.

URMĂTOAREA TA AVENTURĂ

Ultima mea intenție este să te pregătesc pentru următoarea ta aventură. Pentru aceasta, te voi lăsa cu întrebarea mea favorită, adresată de Mr. Buckminster Fuller în 1983. Fuller a fost un revoluționar. A fost un strălucit om de știință, artist, vizionar și inventator. A adresat lumii întrebări grele, cu blândețe, în speranța de a face lumea mai bună. Aceasta este întrebarea pe care am perceput-o ca un strigăt de luptă, un îndemn să-ți împărtășesc practici pentru reziliența de zi cu zi, catalizatorul scrierii acestei cărți. Dar ea este o chemare la acțiune adresată nouă, tuturor:

„Care este rolul meu pe planetă? Ce trebuie făcut și eu mă pricep să fac și care probabil că nu se va face, dacă nu-mi asum eu responsabilitatea?"[4]

Când vei găsi răspunsul, îți vei găsi și următoarea aventură. Continuă curajos și ai încredere că ești bine echipat. Restabilește legătura cu rădăcinile tale, ca să afli cărui loc îi aparții. Fii flexibil și receptiv când drumul se schimbă pentru tine. Acceptă ceea ce este și nu uita că ceea ce se va întâmpla în continuare depinde întotdeauna de tine. Păstrează și hrănește speranța în inimă pentru tot ceea ce faci. Și fii atent la minunile și oazele de bucurie ascunse în diversele momente ale vieții, care te așteaptă să le descoperi.

Să știi că, în adâncul tău, ești deja bine așa cum ești. Lasă acest mesaj să creeze în ființa ta un ecou emoțional fără sfârșit. Ești capabil să faci lucruri grele. Privește fiecare parte a vieții tale prin această lentilă: *Pot să fac lucruri grele.* Adu la viață acest adevăr. Ține-l strâns lângă tine.

Meriți să îți revii de fiecare dată.

Te poți reculege, o poți lua de la început și te poți recalibra ori de câte ori este nevoie.

Ești pregătit chiar în acest moment.

Poți avea încredere în tine însuți, că mâine vei fi bine.

Speranța mea este că poți renunța la ceea ce nu-ți mai folosește.

Că poți coexista cu acele părți din tine la care nu ești pregătit să renunți.

Că îți alegi bătăliile pe care merită să le porți.

Și că îți regăsești calmul în mijlocul oricărei furtuni.

MULȚUMIRI

Aventura scrierii unei cărți este posibilă numai datorită oamenilor care ne înconjoară și ne sprijină: familiile, profesorii, colegii, îndrumătorii, prietenii și desigur, animăluțele de acasă. De aceea, cu inima plină de recunoștință, exprim profunda mea gratitudine prin aceste cuvinte de mulțumire. Iar dacă, întâmplător, când citești aceste cuvinte asculți fundalul sonor al filmului *Gladiatorul*, s-ar putea să verși o lacrimă. Eu da. Am plâns tot timpul scriind această carte!

Mulțumesc strălucitei mele echipe de la Page Two. A fost o mare onoare să fiu îndrumată de aceste femei puternice și talentate. Bunătatea și încrederea sunt superputerile lor. Mulțumesc spiritului călăuzitor de la Page Two, Trena White. Mi-ai pus la dispoziție lumea și echipa ta cu deosebită generozitate. Îți mulțumesc Amanda Lewis pentru că ai fost busola mea editorială. Am petrecut multe ore în fața ecranului calculatorului discutând „comentariile și sugestiile tale"! Mă bucur că am reușit să te fac să râzi și că mi-ai spus exact în ce punct ai râs. Mi-ai schimbat în bine relația cu „schimbările de direcție." Vă mulțumesc și vouă Janet, Taysia și Caela pentru munca pe care ați depus-o. Este clar că sunt novicele din această echipă,

dar datorită acestor oameni atenți și pricepuți, am evoluat. Pot spune cu încredere că acum sunt un scriitor în devenire. (Notă de subsol: dacă ai vreodată un vis îndrăzneț, vorbește despre el cu cineva. Eu exact asta am făcut. I-am spus prietenului meu Martin, întâmplător, în trecere, că mi-a venit ideea îndrăzneață și înspăimântătoare să scriu o carte neacademică. Ei bine, mulțumită lui Martin am ajuns să scriu și să public cartea la editura Page Two.)

Profunda mea recunoștință pentru voi, Farah și Martin Perelmuter, pentru că m-ați prezentat în lumea uriașă, strălucitoare și interesantă de la agenția Speakers' Spotlight. Sunt o novice și în acest domeniu. Vă mulțumesc pentru sprijin, îndrumare și înțelegere. Datorită vouă lucrez acum cu oameni și companii cu care nici nu speram să-mi împărtășesc vreodată activitatea. Vă mulțumesc că m-ați supravegheat și m-ați ajutat să învăț abecedarul. Mă simt susținută și prețuită. Vă mulțumesc că ați crezut în munca mea. Și mulțumesc tuturor celor de la Speakers, de acum și dinainte, pentru că mi-ați oferit o șansă! Exprim din toată inima mulțumiri miilor de oameni pe care i-am întâlnit în activitatea mea, cu sprijinul agenției Speakers și care mi-au spus poveștile lor, cu mult curaj. Le mulțumesc necunoscuților care mi-au spus că știau că mama este mândră de mine. Cuvintele voastre îmi vindecă inima rănită.

Am cunoscut și am lucrat cu o mulțime de oameni în călătoriile mele, iar aceștia au avut un impact major asupra muncii mele și a modului de a înțelege reziliența. Aș fi vrut să vă fac loc tuturor aici și vă mulțumesc public. Pentru că eu îmi scot armura când îmi prezint munca în domeniul rezilienței, cred că și ceilalți fac la fel. Vă mulțumesc tuturor pentru discuțiile sincere și pentru încrederea de a-mi împărtăși poveștile voastre de viață în fața unei scene, în aeroporturi, în clase, la

conferințe, în discuții pe Zoom, pe holuri, în e-mailuri sau în drum spre parcare. Le păstrez aproape de mine. Vă mulțumesc mai ales vouă, Cavell Johnson, Clint și Joan Malarchuk și Tonia Jahshan, care mi-ați împărtășit călătoria voastră cu atâta deschidere, ajutându-mă să-mi găsesc încrederea de a fi acolo, pe scenă, așa cum sunt eu. Mulțumesc de asemenea strălucitilor oratori care sunt Ron Tite, Dr. Greg Wells și Melissa Leong care, plini de generozitate, au împărtășit cu novicele care sunt experiența trăită în tranșeele din spatele scenei. Și mulțumiri de asemenea talentatului cantautor Peter Katz. Partea a IV-a din această carte a fost scrisă pe muzica albumelor lui, repetate la nesfârșit. Întâmplător, Peter i-a oferit fiicei noastre, Ava, un concert virtual personal la absolvirea clasei a 8-a, când COVID-19 a obligat-o să încheie școala în livingul nostru, pe Zoom. Bravo pentru voi toți și mulțumesc.

Vreau să mulțumesc de asemenea minunatei lumi a învățătorilor. Învățătorii sunt precum superconfortabila mea haină cu glugă. Orice s-ar întâmpla, îmi vine bine. Deși eu nu am predat la școala gimnazială decât o fracțiune de secundă, pe educatori îi consider prietenii mei. Am întâlnit destui profesori, precum Laura Cipolla, Mark Astrom, Claire Mooney, Janet Muir, Dana Stanlick și Jenny Chen, încât să repar rănile făcute de foștii mei profesori. Cred din nou în profesori datorită oamenilor minunați pe care i-am văzut în clase din toată Canada. Păstrez un loc special în inima mea pentru echipa școlii din districtul Bluewater și pentru Sheryl Elliott și pentru toate echipele școlilor din acest district. Vă mulțumesc pentru munca voastră. Vreau, de asemenea, să-mi exprim aprecierea și recunoștința pentru instituțiile academice care mi-au deschis ușile lor. Mulțumesc universităților Trent, Queen's și Western pentru aventurile cursurilor postuniversitare. Iar cele mai

mari mulțumiri academice îi revin Colegiului St. Lawrence din Kingston, Ontario. Colegiul acela mi-a acordat o șansă în pofida textelor haotice și adunate cu furca pe care le produceam în liceu. Mi-am găsit vocea și poziția academică la Colegiul St. Lawrence și astfel mi-am căpătat forța să trec și pe la alte școli, după anii de la Kingston!

Doresc să le mulțumesc și studenților împreună cu care am avut onoarea să învăț. Studenților mei care mă provoacă, mă inspiră și mă întâmpină când intru în sala de curs, vouă vă mulțumesc. Și colegilor care mi-au devenit prieteni: Rich, Stephanie, Lily, Michael J., Fergal și Aleyah. Mulțumesc de asemenea studenților mei care au devenit polițiști, Andrew și Mackenzie. Recunoștință specială celei mai puternice și mai curajoase studente căreia am avut privilegiul de a-i preda, Alissa: ești un model pentru mine. Ești acum familia pe care ne-am ales-o, Alissa. Te iubim din toată inima.

Mulțumesc tuturor prietenilor care ne-ați sprijinit pe toți și cu care am împărțit cafele, lacrimi, râsete, transportul cu mașinile și povești de la sport. Mulțumiri speciale familiilor DiBellas și Keast. Sunteți cu toții o binecuvântare.

Recunoștință specială pentru creatorii și autorii care au împărtășit ideile și darurile lor întregii lumi. Eroilor imaginari precum Rocky, Uhtred, Anne Shirley și Jane Eyre, precum și eroilor din viața reală, ca Elizabeth Manley, Arlene Dickinson, Jann Arden, Rudy Ruettiger, Vince Papale, Hans Zimmer și Alanis Marissette: vă mulțumesc că mi-ați dat curaj.

Mulțumiri adresez și micilor, dar puternicelor clanuri Hanley și Stewart. Aprecierile mele pentru femeile și bărbații puternici din familia mea, care au înfruntat provocări și adversități în viața de familie. Le sunt recunoscătoare pentru privilegiile de care am avut eu parte datorită sacrificiilor pe care

le-au făcut ei venind în Canada. Cum se întâmplă cu clanurile, suntem un grup mai mare, format din mulți oameni care îmi sunt foarte dragi. Vreau să le mulțumesc tuturor celor ce se numesc Pollack, Gratton, Stewart, Bistritan, Burnett, Young, Klassen, Woody, Epp, Hanley și generațiilor următoare. Chiar dacă ne despart distanțe mari, vă păstrez aproape în inima mea. Le sunt de asemenea profund îndatorată mătușilor mele, care s-au strâns în jurul meu când am pierdut-o pe mama. Vă mulțumesc că m-ați ajutat să-mi amintesc cum a trăit și cât m-a iubit.

Și, desigur, vreau să-i mulțumesc echipei mele de acasă: părinților mei, Michael și Lesley. Sunt extrem de mândră să fiu fiica lor. Îți mulțumesc, tată, că ai fost susținătorul meu constant. Ești martorul întregii mele vieți până acum. Ai mers alături de mine prin văi și pe creste. Am parcurs alături de tine și datorită ție unele dintre cele mai uluitoare drumuri. Tată, ești curajos, smerit, inteligent, înțelept și loial. Îți mulțumesc pentru lecțiile, discuțiile, plimbările noastre cu barca și pentru că mi-ai transmis talentul de a povesti. Îți mulțumesc că m-ai dus în brațe când am fost lipsită de putere și pentru că întotdeauna mi-ai dat o a doua șansă. Sper să te pot face la fel de mândru de mine, cum sunt și eu de tine. Mamă: când ne vom întâlni din nou, la o ceașcă de cafea, am de spus povești cât pentru o viață întreagă. Te rog să știi că te port cu mine în fiecare clipă.

Soțului meu, Jeff: mi te-a trimis Dumnezeu. Fără nicio îndoială. Ne-am găsit unul pe altul când am avut cea mai mare nevoie și nu m-ai lăsat singură niciodată. Integritatea ta și devotamentul față de familia noastră trebuie ridicate în slăvi. Iubesc nespus că suntem în această arenă împreună și că mă asiguri în fiecare zi, prin cuvintele și faptele tale, că ai fugi cu

mine din nou, dacă am avea ocazia! Te aleg de fiecare dată. Îți mulțumesc că ești soțul meu. „Dacă ultimele mele cuvinte nu sunt «te iubesc», vei ști că e pentcă n-am avut timp."

În fine, pentru cei trei eroi ai mei – echipa mea personală de baschet – Hunter, Ava Lesley și Jaxson: să fiu mama voastră este cea mai mare și mai fericită binecuvântare din viața mea. Sunteți adevărata mea bucurie. Să văd lumea din perspectiva voastră îmi dă speranță pentru viitor. Pentru fiecare dintre voi viitorul este strălucit într-un mod unic. Știu că ceea ce avem noi este special. Sunteți foarte buni și plini de calități. Acceptați provocarea. Veți cunoaște succesul, copiii mei! Ava Lesley: sunt nespus de fericită că am o fată și că aceea ești tu! Sunt grozav de mândră pentru omul care ești și pentru puterea pe care o ai. Ești o nestemată în familia noastră. Ești unica și inegalabila noastră Ava! Și pentru Jax-i-boy: zâmbetul tău este kriptonita mea. Ești o persoană atât de interesantă și amuzantă. Ai deschis acel ultim colțișor al inimii mele și ne-ai întregit familia. Așa că, dragii mei trei, păstrați-vă dragostea de frați și ocrotiți-o. Ea este cel mai lung anotimp al vieții voastre. Voi trei biruiți orice furtună. (PS: Hunter: 44, Ava: 50 și Jaxson: 54 – de atâtea ori v-am pomenit numele în această carte... nu trebuie să numărați! Vă iubesc pe toți, total și unic!)

Iar pentru tine, dragul meu cititor, așa cum am spus în această carte, drumurile noastre s-au întâlnit. Mă bucur că ești aici. Îți mulțumesc că mi-ai dat din timpul tău pentru această carte. Abia aștept să ne întâlnim din nou. Pe data viitoare! Ai grijă de tine și să fii bine!

Sláinte!

NOTE

Introducere: Cu adevărat bine

1 Betsy Kaplan, „Ram Dass: We're All Just Walking Each Other Home," Connecticut Public Radio, 9 ianuarie 2020, wnpr.org/post/ram-dass-were-all-just-walking-each-other-home.

Capitolul 1: Propoziția

1 World Health Organization, „Social Determinants of Health," WHO, who. int/social_determinants/en/.
2 Goodreads, s.v. „Maya Angelou Quotes," goodreads.com/quotes/ 7273813-do-the-best-you-can-until-you-know-better-then.

Capitolul 2: Reziliența redefinită

1 Elizabeth Azide, „The Philosophy of Resilience," *The Philosophy of Everything* (blog), 25 septembrie 2017, thephilosophyofeverything.com/blog/2017/9/25/the-philosophy-of-resilience.
2 Quotefancy, s.v. „Seneca Quotes," quotefancy.com/seneca-quotes.
3 Christopher Munsey, „The Veterans Who Transformed Psychology," *American Psychological Association* 41, no. 10 (noiembrie 2010): apa.org/ monitor/2010/11/veterans.
4 P. Alex Linley, Stephen Joseph, Susan Harrington și Alex Wood, „Positive Psychology: Past, Present, and (Possible)

Future," *Journal of Positive Psychology* 1, nr. 1 (2006): doi. org/10.1080/17439760500372796.

5 Lolly Bowean, „Obama Hopes His Presidential Center Will Transform Chicago's South Side," *Chicago Tribune*, 29 octombrie 2019, chicagotribune. com/politics/ct-barack-obama-speaks-summit-20191030-j2bgwsddvfh3hewkiozb5cjf3y-story.html.

6 Erin Vogel, Jason Rose, Lindsay Roberts și Katheryn Eckles, „Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem," *Psychology of Popular Media Culture* 3, nr. 4 (2014): doi. org/10.1037/ppm0000047.

7 Goodreads, s.v. „Viktor Frankl Quotes," goodreads.com/quotes/909416-ever-more-people-today-have-the-means-to-live-but.

8 JmStorm (@storm_jon), Twitter, 12 ianuarie 2019, 5:48 p.m., twitter.com/ storm_ jon/status/1084220647960690690.

9 Goodreads, s.v. „Seneca Quotes," goodreads.com/quotes/7441529-there-are-more-things-likely-to-frighten-us-than-there.

Capitolul 3: Stresul

1 Susan Crompton, „What's Stressing the Stressed? Main Sources of Stress among Workers," Statistics Canada, 13 octombrie 2011, www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-008-x/2011002/article/11562-eng.htm.

2 Canadian Mental Health Association, „The Relationship between Mental Health, Mental Illness and Chronic Physical Conditions," CMHA, Ontario. cmha.ca/documents/the-relationship-between-mental-health-mentalillness-and-chronic-physical-conditions/.

3 Glennon Doyle, *Untamed* (New York: Dial, 2020).

4 În Carl Halvor Teigen, „Yerkes-Dodson: A Law for All Seasons," *Theory and Psychology* 4, nr. 4 (1994): doi.org/10.1177/0959354394044004.

5 Kelly McGonigal, *The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You and How to Get Good at It* (New York: Avery, 2015).

6 Alia Crum, Peter Salovey şi Shawn Achor, „Rethinking Stress: The Role of Mindsets in Determining the Stress Response," *Journal of Personality and Social Psychology* 104, nr. 4 (2013): doi.org/10.1037/a0031201.

7 Michael J. Poulin, Stephanie L. Brown, Amanda J. Dillard şi Dylan M. Smith, „Giving to Others and the Association between Stress and Mortality," *American Journal of Public Health* 103, nr. 9 (septembrie 2013): doi. org/10.2105/AJPH.2012.300876.

Capitolul 4: Frica

1 P. Watson, „What People Usually Fear," *Sunday Times* (Londra), 7 octombrie 1973. Studiul citat este: R.H. Bruskin Associates, „What Are Americans Afraid Of?" *The Bruskin Report* 53, iulie 1973.

2 Karen Kangas Dwyer şi Marlina M. Davidson, „Is Public Speaking Really Feared More Than Death?" *Communication Research Reports* 29, nr. 2 (aprilie 2012): doi.org/10.1080/08824096.2012.667772.

3 Sylco Hoppenbrouwers, Eric Bulten şi Inti Brazil, „Parsing Fear: A Reassessment of the Evidence for Fear Deficits in Psychopathy," *Psychological Bulletin* 142, nr. 6 (2016): doi.org/10.1037/bul0000040.

4 Julio Agustin with Kathleen Potts, *The Professional Actor's Handbook: From Casting Call to Curtain Call* (Lanham, MD: Rowman & Littlefield, 2017).

5 Karl Albrecht, „The (Only) 5 Fears We All Share," *Brain Snacks* (newsletter), *Psychology Today*, 22 martie 2012,

psychologytoday.com/ca/blog/brainsnacks/201203/the-only-5-fears-we-all-share.

6 Cheryl Strayed, Wild: *From Lost to Found on the Pacific Crest Trail* (New York: Knopf, 2012).

7 BrainyQuote, s.v. „Nido Qubein Quotes," brainyquote.com/quotes/ nido_qubein_178331.

8 George R. R. Martin, *A Game of Thrones* (New York: Bantam, 1996).

9 Benjamin Mee, *We Bought a Zoo: The Amazing True Story of a Young Family, a Broken-Down Zoo, and the 200 Wild Animals That Changed Their Lives Forever* (New York: Weinstein, 2008).

10 Tim Ferriss, „Fear-Setting: The Most Valuable Exercise I Do Every Month," *Tim Ferriss* (blog), 15 mai 2017, tim.blog/2017/05/15/fear-setting/.

11 „Business Advice Quotes by Dale Carnegie," Dale Carnegie: How to Win Friends and Influence People, Strategies for Influence, strategiesforinflu ence.com/dale-carnegie-how-to-win-friends-and-influence-people/.

12 Goodreads, s.v. „Anaïs Nin Quotes," goodreads.com/quotes/2061-life-shrinks-or-expands-in-proportion-to-one-s-courage.

Capitolul 5: Stigmatul

1 Steven Neuberg, Dylan M. Smith și Terrilee Asher, „Why People Stigmatize: Toward a Biocultural Framework," în *The Social Psychology of Stigma*, ed. T.F. Heatherton et al. (New York: Guilford Press, 2000).

2 Patrick W. Corrigan și John R. O'Shaughnessy, „Changing Mental Illness Stigma as It Exists in the Real World," *Australian Psychologist* 42, nr. 2 (2007): doi.org/10.1080/00050060701280573.

3 Patrick W. Corrigan și Deepa Rao, „On the Self-Stigma of Mental Illness: Stages, Disclosure, and Strategies for Change," *Canadian Journal of Psychiatry 57*, nr. 8 (2012): doi.org/10.1177/070674371205700804.

4 Brené Brown, *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are* (City Center, MN: Hazelden, 2012).

5 Ibidem

Capitolul 6: Apartenența

1 Goodreads, s.v. „Brené Brown Quotes," goodreads.com/quotes/887653-those-who-have-a-strong-sense-of-love-and-belonging.

2 Dan Buettner, „The Secrets of Long Life," *National Geographic*, November 2005; revista scanată, paginile disponibile pe bluezones.com/wp-content/ uploads/2015/01/Nat_Geo_LongevityE.pdf.

3 O analiză exhaustivă a teoriei atașamentului se găsește în volumul autorilor Mary D. Salter Ainsworth, Mary C. Blehar, Everett Waters și Sally N. Wall, *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*, classic ed. (New York: Psychology Press, 2015).

4 O lectură excepțională despre acest subiect este lucrarea semnată de Sue Gerhardt, *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain* (New York: Routledge, 2014).

5 Michael Carlie, *Into the Abyss: A Personal Journey into the World of Street Gangs*, publicată initial de autor în 2002. Acum cartea este disponibilă online aici: people.missouristate.edu/MichaelCarlie/site_map.htm

6 Naomi Eisenberger și Matthew Lieberman, „Why It Hurts to Be Left Out: The Neurocognitive Overlap between Physical and Social Pain," în *The Social Outcast*, ed. Kipling D. Williams et al. (New York: Psychology Press, 2005). PDF

disponibil aici: researchgate.net/publication/237332217_Why_It_Hurts_to_Be_Left_Out_The_Neurocognitive_Overlap_Between_Physical_and_Social_Pain.

7 Samuel Taylor Coleridge, *The Rime of the Ancient Mariner*, initial publicată în 1798. Textul complet al ediției din 1834 este disponibil la Poetry Foundation, poetryfoundation.org/poems/43997/the-rime-of-the-ancientmariner-text-of-1834.

8 Matthew Lieberman și Naomi Eisenberger, „The Pains and Pleasures of Social Life: A Social Cognitive Neuroscience Approach," *NeuroLeadership Journal*, 2008, www.scn.ucla.edu/pdf/Pains&Pleasures(2008).pdf.

9 Maarten van Doorn, „You Are the Average of the Five People You Spend the Most Time With," Medium, 20 iunie 2018, medium.com/the-polymath-project/you-are-the-average-of-the-five-people-you-spendthe-most-time-with-a2ea32d08c72.

Capitolul 7: Perspectiva

1 Barbara Coloroso, *Kids Are Worth It! Raising Resilient, Responsible, Compassionate Kids*, ediție revăzută (Toronto: Penguin Canada, 2010).

2 Marc Jambon, Sheri Madigan, André Plamondon, Ella Daniel și Jennifer Jenkins, „The Development of Empathic Concern in Siblings: A Reciprocal Influence Model," *Child Development* 90, nr. 5 (octombrie 2019): doi. org/10.1111/cdev. 13015.

Capitolul 8: Acceptarea

1 Michael J. Fox, *Always Looking Up: The Adventures of an Incurable Optimist* (New York: Hyperion, 2009).

2 Hayley Phelan, „What's All This about Journaling?" *New York Times*, 25 octombrie 2018, nytimes.com/2018/10/25/style/journaling-benefits.html.

3 Julia Cameron, „Morning Pages," The Artist's Way (website), juliacamer onlive.com/basic-tools/morning-pages/.

4 Centre for Addiction and Mental Health, „Dialectical Behavior Therapy," CAMH, camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/dialectical-behaviour-therapy.
5 Wendy De Rosa, „21 Powerful Quotes You Need to Hear about Healing, Growing and Living Intuitively," Wendy De Rosa School of Intuitive Studies, schoolofintuitivestudies.com/21-powerful-quotes-you-need-tohear-about-healing-growing-and-living-intuitively/.

Capitolul 9: Speranța

1 L. S. Vygotsky, *The Collected Works of L. S. Vygotsky*, ed. Robert Rieber și Aaron Carton, vol. 1: *Problems of General Psychology: Including the Volume Thinking and Speech* (New York: Plenum, 1987).
2 Adam W. Hanley, Alia R. Warner, Vincent M. Dehili, Angela I. Canto și Eric L. Garland, „Washing the Dishes to Wash the Dishes: Brief Instruction in an Informal Mindfulness Practice," *Mindfulness* 6 (2015): doi. org/10.1007/s12671-014-0360-9.
3 Adam Brady, „Nature Therapy: How Nature Can Help Heal and Expand Your Awareness," Chopra, 17 aprilie 2018, chopra.com/articles/nature-therapy-how-nature-can-help-heal-and-expand-your-awareness.
4 Russ Harris, *ACT with Love: Stop Struggling, Reconcile Differences, and Strengthen Your Relationship with Acceptance and Commitment Therapy* (Oakland, CA: New Harbinger, 2009).
5 Dan Diamond, „Just 8% of People Achieve Their New Year's Resolutions. Here's How They Do It," *Forbes*, 1 ianuarie 2013, forbes.com/sites/ dandiamond/2013/01/01/just-8-of-people-achieve-their-new-years-resolutions-heres-how-they-did-it/#13070945596b.
6 Allistair McCaw, „New Year's Day Edition: Nothing Changes Unless You Do!" *Champion Minded* (podcast), 17:05,

31 decembrie 2019, championminded. libsyn.com/new-years-day-edition-nothing-changes-unless-you-do.

7 Phillippa Lally, Cornelia H. M. van Jaarsveld, Henry W. W. Potts și Jane Wardle, „How Habits Are Formed: Modelling Habit Formation in the Real World," *European Journal of Social Psycholog* y 40, no. 6 (2010): doi. org/10.1002/ejsp. 674.

Capitolul 10: Umorul

1 Goodreads, s.v. „Mark Twain Quotes," goodreads.com/ quotes/ 25 1745-humor-is-the-great-thing-the-saving-thing-the-minute.

2 Alexandra Michel, „The Science of Humour Is No Laughing Matter," revista *Observer*, Association for Psychological Science, 31 martie 2017, psychologicalscience.org/observer/the-science-of-humor-is-no-laughing-matter.

3 Robin Dunbar et al., „Social Laughter Is Correlated with an Elevated Pain Threshold," *Proceedings of the Royal Society B* 279, no. 1731 (2011): doi. org/10.1098/rspb. 2011.1373; Pallab Ghosh, „Study Reveals Laughter Really Is the Best Medicine," BBC News, 14 septembrie 2011, bbc.com/ news/science-environment-14889165.

4 Margarita Tartakovsky, „The Importance of Play for Adults," *Psych Central*, ultima actualizare 8 iulie 2018, psychcentral.com/blog/the-importance-of-play-for-adults/.

5 Pamela Paresky, *A Year of Kindness: Discover How Journaling about Kindness Leads to a Happier, More Meaningful Life* (publicat independent, 2011), ayearof kindness.com.

6 Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning*, ediție nouă (London, UK: Rider Books, 2011).

7 Ibidem.

8 Goodreads, s.v. „Fred Rogers Quotes," goodreads.com/ quotes/198594-when-i-was-a-boy-and-i-would-see-scary

Capitolul 11: Modelul de traiectorie a rezilienței

1 Jerry L. Patterson și Paul Kelleher, *Resilient School Leaders: Strategies for Turning Adversity into Achievement* (Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development, 2005), ascd.org/Publications/ Books/Overview/Resilient-School-Leaders.aspx.

2 Christopher Vogel, „A Practical Guide to *The Hero with a Thousand Faces*," Raindance, 1 aprilie 2013, raindance.org/a-practical-guide-to-the-herowith-a-thousand-faces/

Capitolul 12: Cele patru etape

1 Lawrence Robinson, Melinda Smith și Jeanne Segal, „Emotional and Psychological Trauma," HelpGuide, helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm.

2 Ken Druck, „11 Things to Remember When Coping with Tragedy," MindBodyGreen, 20 septembrie 2017, mindbodygreen.com/articles/11-things-to-remember-when-youre-coping-with-tragedy.

3 Trish Loehr, „PhD Student Uses Indigenous Ways of Knowing, Being and Doing to Find Healing from Child Sexual Abuse," *UCalgary News*, University of Calgary, 27 mai 2019, ucalgary.ca/news/phd-studentuses-indigenous-ways-knowing-being-and-doing-find-healing-child-sex ual-abuse.

4 Margarita Tartakovsky, „8 Creative Activities to Discover Your Values," *Psych Central*, 10 iunie 2019, psychcentral.com/blog/8-creative-activities-to-discover-your-values/; pentru mai multe activități de Benke, vezi cartea ei *Rip All the Pages! 52 Tear-Out Adventures for Creative Writers* (Boulder, CO: Roost Books, 2019).

5 Carley Hauck, „4 Questions to Foster Your Authentic Self," Leading from Wholeness, 17 octombrie 2016, carleyhauck.com/2016/10/17/4-questions-foster-authentic-self/.

6 Goodreads, s.v. „Bill Watterson Quotes," goodreads.com/quotes/808267-creating-a-life-that-reflects-your-values-and-satisfies-your.
7 O listă de valori fundamentale comune găsești pe site-ul lui James Clear: jamesclear.com/core-values.
8 Sir Ken Robinson are un discurs TED excepțional intitulat „Do Schools Kills Creativity?" care subliniază această idee: ted.com/talks/sir_ken_robinson_do_schools_ kill_creativity/transcript?language=en.

Capitolul 13: Valoarea

1 Gabor Maté, *The Return to Ourselves: Trauma, Healing, and the Myth of Normal* (Boulder, CO: Sounds True, 2018), 6 CD-uri.
2 Kimberly Miller, „Reclaiming Your Inherent Self-Worth," *Psych Central*, 8 octombrie 2018, https://psychcentral.com/lib/reclaiming-your-inherent-self-worth/.

Încheiere: Farurile

1 Goodreads, s.v. „Viktor E. Frankl Quotes," goodreads.com/author/ quotes/2782.Viktor_E_Frankl.
2 Goodreads, s.v. „Viktor E. Frankl Quotes," goodreads.com/quotes/460507- to-draw-an-analogy-a-man-s-suffering-is-similar-to.
3 Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning*, new edition (London, UK: Rider Books, 2011)
4 Goodreads, s.v. „Buckminster Fuller Quotes," goodreads.com/quotes/10107462-what-is-my-job-on-the-planet-what-is-it.